PZISHK MAGAZINE

May - June 2016 - Vol. 6 No: 69-70

Pzishkmagazine.com

پزیشك

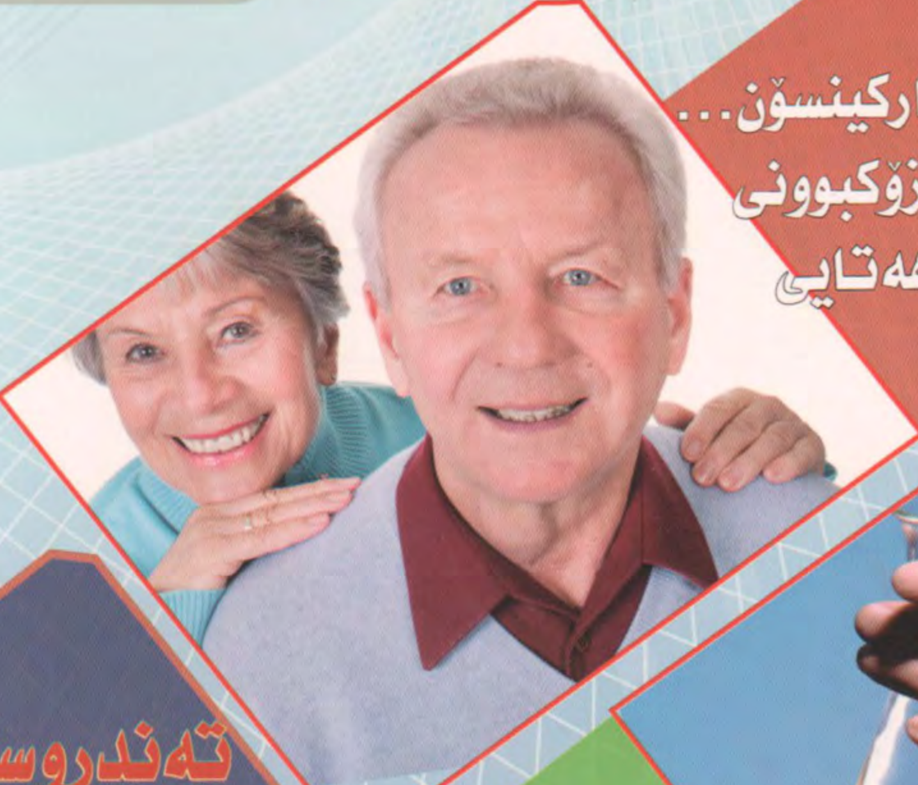
گۆڤارێکی مانگانەی تەندروستی (پزیشکی)یە/ ساڵی

• نۆرینگە!!

نۆرینگە گۆشەیەکی بەردەوامی گۆڤاری پزیشکە و وەڵامی پرسیارەکانی ئێوە دەداتەوە، دەتوانن هەر جۆرە پرسیارێکتان هەبوو، ڕەوانەی گۆڤارەکەمانی بکەن لەڕێگەی ناونیشانەکەیەوە چاوەڕوانی وەڵام بن..

دەستەی گۆڤار

P 36



پارکینسۆن... لەرزۆکبوونی هەتا هەتایی

P 6

تەندروستی و مانگی ڕەمەزان

P 22



شیکاری ئەلیکترۆلایت

P 18

ڕۆژگەلی جیهانیی تەندروستی لەهەر دوو مانگی مایس و حوزەیران

هەر دوو مانگی مایس و حوزەیران ڕۆژگەلی جیهانیی تەندروستی زۆری تێدایە؛ کە: گرنگی بەو ئاریشە و نەخۆشی و پەتا تەندروستییانە دەدات؛ کە: گرفتە و بەرۆکی مرۆڤایەتی گرتووە؛ وە دەبێتە هۆی ئەوەی؛ کە: ژیان و تەندروستی مرۆڤەکان بخاتە مەترسییەوە. هەر لەبەر ئەوە؛ هەموو مرۆڤایەتی دەبێت کارا بێت؛ لەوەی کە گرنگی بدات بەو ڕۆژگەلە تەندروستییە جیهانییانە هەتا هەموو هەماهەنگ بین لە نەهێشتن و کەمکردنەوەی کاردانەوەی ئەو نەخۆشی و ئاریشە و پەتا تەندروستییانە لەسەر ژیان و تەندروستییمان. لە ڕۆژگەلە جیهانییە تەندروستییانە؛ ئەمانەن:



١- ڕۆژی جیهانیی ڕەبۆ {World Asthma Day}: هەموو ساڵێک یەکەم سێشەممەی مانگی مایس بە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی بەرهەنگ {ڕەبۆ} ناسراوە، وە بۆ ئەم ساڵ {٢٠١٦ز} دەکەوێتە {٢٠١٦/٠٥/٠٣ز}. نەخۆشی ڕەبۆ؛ نەخۆشییەکی درێژخایەنی ڕشتەی هەناسەدانە؛ کە: تیایدا بە هۆی تەسکبوونەوەی لوولە هەواییەکان کەسەکە؛ نیشانەی وەکو: کۆخە؛ بەڵغەم و تەنگەنەفەسی بۆ دروست دەبێت و لە خۆڕا و یان بە دەرمان ئەو تەسکبوونە لا دەچێت. ئەو نەخۆشییە؛ هەر وەک لە ساڵی {٢٠١٠ز} ئاماژە بەوەدرا؛ کە: ژمارەی تووشبووان بە نەخۆشی ڕەبۆ گەیشت بە {{٣٠٠ ملیۆن کەس و لە زیاد بوونیشە. نەخۆشی ڕەبۆ؛ یەکێکە لەو نەخۆشییە درێژخایەنانەی؛ کە: دەتوانرێت بەرزەفت و کۆنترۆڵ بکرێت ئەگەر هاتوو گرنگی بدرێتێ؛ وە نەخۆشەکە هۆشیاری دروستی و بەدوا داچوونی بۆ نەخۆشییەکەی هەبێت. بۆ ئەم ساڵ؛ لە ڕۆژی جیهانیی ڕەبۆدا پەیامی {دەتوانیت نەخۆشییەکەت کۆنترۆڵ بکەیت = You can control your asthma}؛ وە ئەگەر نەخۆشییەکە زانیاری دەربارەی چارەسەری نەخۆشییەکە هەبێت؛ ئەوا: بە چەند هەنگاوێک توانای کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشییەکەی هەیە.

٢- ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی تالاسیمیا {World Thalassaemia Day}:

ڕۆژی {٢٠١٦/٠٥/٠٨ز} ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی کەمخوێنی دەریای ناوەڕاست {تالاسیمیایە}؛ وە پەیمای ئەم ساڵی {٢٠١٦ز} ئەم ڕۆژە جیهانییە بریتی یە لە {دابین کردنی دەرمانی کارا بە سانایی و بە باشی بۆ هەموو نەخۆشییەکانی؛ کە: تالاسیمیایان هەیە = Access to Safe and Effective Drugs in Thalassemia}. نەخۆشی تالاسیمیا نەخۆشییەکی بۆماوەیی خوێنە؛ کە: لە باوانەوە بۆ منداڵەکان دەگوازرێتەوە. بە گوێرەی ئامارە جیهانییەکان بێت؛ ئەوا: {٣٤٪} خەڵک هەڵگری بۆماوەیی نەخۆشی تالاسیمیان؛ وە لە وولاتێکی وەکو هیندستان ساڵانە {٧٠٠٠ — {١٠٠٠٠ منداڵ لە دایک دەبن؛ وە نەخۆشی تالاسیمیایان هەیە. هەر لەبەر ئەوەشە؛ کە: ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی تالاسیمیا داهێنراوە؛ بۆ ئەوەی کە: خەڵک جلەوکێش بکات هەتا زانیاری دەربارەی نەخۆشی تالاسیمیا وەدەست بێنێت؛ وە هەتا دەکرێت پێشگیری لەو نەخۆشییە بکرێت؛ وە هانی گەنجان و خەڵک بدرێت؛ کە: خوێن ببەخشن، یارمەتی ئەو کەسانە بدرێت؛ کە: تووشی ئەم نەخۆشییە بوون، وە هەروەها هانی گەنجان بدرێت؛ کە: پێش چوونە ناو پرۆسەی هاوسەرگیری پشکنین بکەن، وە هەروەها کەمکردنەوەی ئەگەری مردن بەو نەخۆشییە؛ وە هاندانی دام و دەزگا حکومییەکان کە خزمەتگوزاری تەندروستی فەراهەم بکەن بۆ ئەو کەسانەی؛ کە: نەخۆشی تالاسیمیان هەیە. وە ل کۆتاییدا؛ بە هۆی گرنگیدان بەو نەخۆشییە؛ ئەوا: زیاد کردنی ژمارەی ئەو کەسانەی؛ کە: ئەو نەخۆشییەیان نییە. لە کوردستان؛ هەر وەک هەموو وولاتانی جیهان ئەم نەخۆشییە بوونی هەیە؛ هەر بۆیە: پێویست دەکات لە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی تالاسیمیا بەژدار



WORLD THALASSEMIA DAY FRIDAY 08 MAY, 2015

بین؛ گرنگی پێبدەین بۆ ئەوەی هەموو دەورمان هەبێت لە نەهێشتنی ئەم نەخۆشییە و یارمەتیدانی ئەوانەی؛ کە: تووشی بوون لەوەی؛ کە: ژیانێکی ئاسایی وەکو کەسانیدی بژین؛ وە تاک و کۆمەڵگا و دەسەڵات یارمەتیدەری نەخۆشەکانی تالاسیمیا بن.

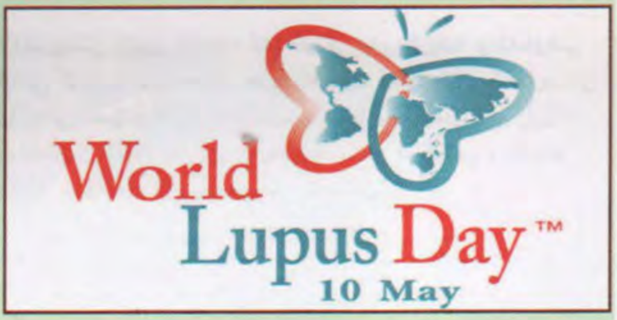
٣- ڕۆژی جیهانیی مامانی (international midwives day):

هەر لە ساڵی (١٩٩١ز)ەوە هەتا ئەمڕۆ ساڵانە ڕۆژی جیهانیی مامانی ساز دەدرێت، کە دەکاتە ڕۆژی پێنجی مایس (٢٠١٦/٠٥/٠٥ز)، وە گرنگی ئەو کارەی کە مامانەکان دەیکەن تیشکی دەخرێتە سەر. پەیامی ئەم ساڵی (٢٠١٦ز) ڕۆژی جیهانیی مامانی، بریتی یە لە: (ژن و منداڵی مەلۆتکە، چەقی کاری مامانییە = Women and Newborns: The heart of Midwifery)(.) هەموو



مامانەکان لە سەرانسەری جیهاندا کار دەکەن بۆ ئەوەی؛ کە: دایک و کۆرپەکەی باشترین خزمەتی پێشکێش بکرێت.

٤- ڕۆژی جیهانیی دەردە گوورگ (world lupus day):



ڕۆژی (٢٠١٦/٠٥/١٠ز)، بە ڕۆژی جیهانیی دەردە گورگ ناسراوە، وە لەو ڕۆژەدا هەوڵ و کۆششەکان بۆ ناساندنی ئەو نەخۆشییە چالاک دەکرێت! وە هەروەها یارمەتی بۆ ئەو پێنج ملیۆن کەسە بدەن، کە: لە سەرانسەری جیهاندا تووشی ئەو نەخۆشییە بوون. لەو نەخۆشییەدا کۆئەندامی بەرگری لەش بە گژ خۆیدا دێتەوە، وە دژە تەن دروست دەکات و دەکەوێتە خانە ساغەکانی لەش و لە ناویان دەبات. وە کە نەخۆشییەکە، دەبێتە هۆی هەوکردن و ئازار لە هەموو شانەکانی لەش، وە نیشانەکانی لە سەر هەموو کۆئەندامەکانی لەش (مێشک، دڵ، سییەکان، گورچیلە و پێست) دەربکەوێت. هەر لە ساڵی (٢٠٠٤ز)ەوە ئەم ڕۆژە (٠٥/١٠) بە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی دەردەگورگ دانراوە؛ کە: تیایدا زانیاری دەربارەی ئەم نەخۆشییە؛ کە: هیچ سنوورەک نازانێت و هەموو کەسێک ئەگەری تووشبوونی هەیە بڵاو دەکرێتەوە؛ هەتا سەرنجی جیهان بۆ ئەم نەخۆشییە و تووشبووانی ئەم نەخۆشییە؛ کە: هەموو کات مێینەیە رابکێشێت و گرنگیان پێبدرێت و خزمەتگوزاریان پێشکەش بکرێت.

٥- ڕۆژی جیهانیی پەرستاری (interntional nurses day):



هەموو ساڵ لە (٠٥/١٢) ڕۆژی جیهانیی پەرستارییە، وە بۆ ئەم ساڵ (٢٠١٦ز) پەیامی ئەو ڕۆژە جیهانییە بریتی یە لە: (پەرستاران، هانی گۆڕانکاری بدەن: بە باشتر کردنی سیستەمی تەندروستی = Nurses: A Force for Change: Improving health systems resilience). کە؛ ئەم ڕۆژە ساڵیادی دامەزراندنی {Florence Nightingale birth}ە، وە ئەم ڕۆژە بە ڕۆژی جیهانیی پەرستاران دانراوە. لەم ڕۆژەدا ڕێز لە کاری پەرستاری دەنرێت؛ وە کاریان بەرز دەنرخێنرێت.

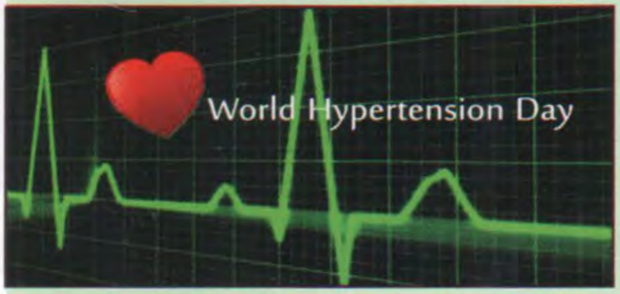
٦- ڕۆژی جیهانیی خێزان {World Family Day}:

هەر لە ساڵی (١٩٩٥ز)ەوە؛ ڕۆژی (٠٥/١٥) بە ڕۆژی جیهانیی



خێزان دەست نیشان کراوە. ئەمەش بە هۆی بەجیهانگیر بوون و ئەو گۆڕانکارییانەی؛ کە: لە ڕووی کۆمەڵایەتی و دارایی بە سەر جیهاندا هاتووە؛ کە: کاردانەوەی ڕاستەوخۆی لە سەر پێکهاتەی خێزان هەبووە؛ ئەم ڕۆژە تەرخان کراوە بۆ پێزانین و گرنگیدان بە دەوری خێزان لە پاراستنی کۆمەڵگا و تەندروستی تاکەکان.

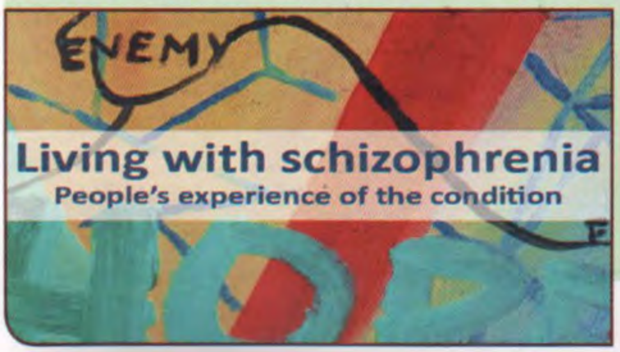
٧- ڕۆژی جیهانیی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن {World Hypertension Day}:



نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن نەخۆشییەکی زۆر باوە؛ وە کوژەرێکی بێدەنگە. هەر لە ساڵی (٢٠٠٥ز)ەوە؛ جیهان ڕۆژی (٠٥/١٧)ی بە ڕۆژی جیهانیی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن دیاری کردووە؛ لەو ڕۆژەدا زانیاری دەربارەی ئەم نەخۆشییە بڵاو دەکرێتەوە. بۆ ئەم ساڵ (٢٠١٦ز) پەیامی ڕۆژی جیهانیی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن؛ بریتی یە لە: {فشاری خوێنی خۆت بزانە = Know Your Blood Pressure}، بەوەی کە خەڵک ئاگاداری فشاری خوێنی خۆیان بن.

٨- ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی شکستەخۆیی (world schizophrenia day):

ڕۆژی (٢٠١٦/٠٥/٢٤ز) ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی شکستە خۆییە، کە: یەکێکە لە باووترین نەخۆشییە دەروونییەکان و ماوەکان لە مرۆڤەکاندا و بەزۆری تووشی تەمەنی (١٥ — ٣٠) ساڵی دێت. لەم نەخۆشییەدا؛ کە: هەست و سۆز و ئەست لەیەک دەترازێن؛ وە نیشانەی دیاری کراو لە سەر کەسەکە دروست دەبێت. وە ئەگەر هاتوو؛ ئەم نەخۆشییە زوو بدۆزرێتەوە و زوو چارەسەر بکرێت؛ ئەوا: دەرئەنجامی باشی دەبێت لە سەر کەسەکە و خانەوادەکەی و کۆمەڵگا. هەر لەبەر ئەمە؛ لەم ڕۆژەدا زانیاری و هۆشیاری دروستی دەربارەی نەخۆشی شیزۆفرینیا بڵاو دەکرێتەوە؛ دەگەڵ گرنگترین نیشانەکان و چۆنیەتی دیاری کردنی نەخۆشییەکە. نەخۆشی شکستەخۆیی؛ هۆکارێکی دیاری



کراوی نییە؛ هەر لەبەر ئەمە چارەسەری بنبڕی نییە؟ بەڵام ئەگەر هاتوو زوو دۆزرایەوە؛ ئەوا: لا بردنی نیشانەکان و چارەسەر کردنی ئاسان دەکەوێت؛ وە یارمەتی خانەوادە و هاورێ و هەڤاڵانی نەخۆشەکە نەخۆشییەکە و چارەسەر کردنی ئاسان دەکات. لە وڵاتێکی؛ وەکو: کەنەدا ساڵانە (١٪)ی دانیشتووان تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن؛ وە (٣٪)ی خەڵک نیشانەیەکی دەروونی دەبێت بە درێژایی ژیان.

٩- ڕۆژی جیهانیی نەهێشتنی جگەرەکێشان (World No Tobacco Day):



لە (٢٠١٦/٠٥/٣١ن) ڕۆژی جیهانیی نەهێستنی جگەرە کێشانە، وە جگەرە هۆکارێکی سەرەکییە بۆ زۆر لە نەخۆشییە سەردەمییەکان. جگەرە دەبێتە هۆی مردنی (٦ ملیۆن) کەس ساڵانە؛ کە لەو ژمارەیە (٦٠٠٠٠٠) هەزاریان؛ ئەوانەن کە جگەر کێشی دەستی دوون. پەیامی ئەم ساڵیش، بریتی یە لە: هاندانی وڵاتان بۆ کار کردن وێکرا؛ بۆ کۆتایی هێنان بە بازرگانی کردن بە شێوەی ناشەرعی بە جگەرە Call on countries worldwide to work together to stop the illegal sale of tobacco products .

١٠- ڕۆژی جیهانیی ژینگە {World Enviroment Day}:



لە لایەن نەتەوە یەککگرتووەکانەوە ڕۆژی (٠٦/٠٥) بە ڕۆژی جیهانیی ژینگە دەست نیشان کراوە؛ کە: تیایدا هەوڵ و کۆشش دەخرێتە گەڕ بۆ پاراستنی سروشت و دار و ڕووەکی سەر زەوی. بۆ ئەم ساڵ؛ ئەم ڕۆژە بە پەیامی: {وەستانەوە دی بازرگانی نایسایی بە ژیانی کیوی Illegal Trade In Wildlife} = دەبێت و گرنگی بەو پەیامە دەدرێت.

١١- ڕۆژی جیهانیی خوێنبەخشین {World Blood Donor Day}:

(٢٠١٦/٠٦/١٤ن)، بریتی یە لە ڕۆژی جیهانیی خوێنبەخشین. هەموو ساڵێک، وە لە ساڵی (٢٠٠٤/٠٦/١٤ن)ەوە ڕێکخرای تەندروستی جیهانیی ئەو بەروارەی بە ڕۆژێکی تایبەت داناوە بۆ خوینبەخشین. لەو ڕۆژەدا گرنگی بە شێوازی دروستی خوێنبەخشین؛ وە خوێنبەخشین بە سەلامەتی دەدرێت. وە هەروەها سووپاسی ئەو کەسانە دەکریت، کە: خوێنیان بەخشیووە، وە هانی زیاتری خوێنبەخشین دەدرێت. بۆ ئەم ساڵ لە وڵاتی هۆڵەندا (Global Host) دەبێتە سپۆنسەری ئەو یاد کردنەوەیە، وە پەیامی ئەم ساڵی ئەم ڕۆژە جیهانییە بریتی یە لە: خوێن هەمووما لە یەکتری نزیک دەکاتەوە =Blood connects us all)، ئەمەش بۆ زیاد کردنی هەڵمەتی خوێن بەخشین. لە کوردستان دەبێت زۆر گرنگی بەو ڕۆژە جیهانییە بدرێت، وە هەموو بەژدار بین و هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی دەربارەی گرنگی خوێنبەخشین و شێوازی دروستی خوێنبەخشین و چۆن خوێن دەبەخشرێت بۆ خەڵک ڕوون بکرێتەوە، وە هەروەها سووپاسی خوێنبەخشان بکەین و بۆ ئەم ساڵ بەتایبەت دۆعا و نزا بۆ برا پێشمەرگەکان بکەین کە خوای گەورە سەرکەوتوویان بکات بە سەر تیرۆرستان، کە: ئەوان بە بەردەوام خوێنبەخش بوونە، وە تیشک بخرێتە سەر هەندێک کرداری پزیشکی مەترسیدار کە لەوانەیە ببێتە هۆی تەگەرە و ئاستەنگ لە بەردەم خوێنبەخشین، وەکو: کەلەشاخ و تاتۆ، وە مەترسییەکانیان ڕوون بکرێتەوە.

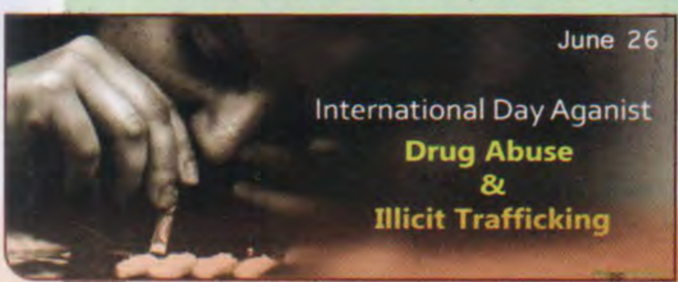
١٢- ڕۆژی جیهانیی پزیشکە گەنجەکان (World Young Doctors Day) (٢٠١٤/٠٦/٢٤ن) کە:

ئەم ڕۆژە؛ هەموو پزیشکە گەنجەکان بە یەکەوە کۆ دەکاتەوە و هەموو ئەو بابەتانەی؛ کە: پەیوەندەی بە پزیشکی گەنجەوە هەیە دوورژێنرێت و باسی لێوە دەکرێت.

١٣- ڕۆژی جیهانیی بەرەنگار بوونەوەی مادده هۆشبەرەکان (International Day Against Drug Abuse and illicit Trafficking) (٢٠١٦/٠٦/٢٦ن):

ڕۆژی جیهانیی بۆ بەرەنگار بوونەوەی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان و بازرگانی کردنی ناشەرعی بە مادده بێهۆشکەرەکان، کە هەر لە مانگی کانوونی یەکەمی ساڵی (١٩٨٧ز)ەوە ڕێکخراوی نەتەوە یەککگرتووەکان ڕۆژی (٠٦/٢٦)ی هەموو ساڵێکی بە ڕۆژی جیهانیی بەرەنگاربوونەوەی مادده هۆشبەرەکان و کەمکردنەوەی بازرگانی کردن بە مادده بێهۆشکەرەکان دیاریکردووە. ئەمەش هەمووی بۆ یەکخستنی هەوڵ و کۆششەکان بۆ نەهێشتن و بەرەنگار بوونەوەی ماددا بێهۆشکەرەکان، وە بۆ بەدیهێنانی کۆمەڵگایەکی دوور لە مادده بێهۆشکەرەکان. مادده بێهۆشکەرەکان هەتا هەنووکەش یەکێکە لە مەترسیدارترین و گەورەترین ئاریشە، کە: بەرەو ڕووی تەندروستی کۆمەڵەکان دەبیتەوە، وە کار لە سەر باری مرۆڤایەتی و ئارامی کۆمەڵگایەکان دەکات، وە بەتایبەت چینی گەنجان! وە کاردانەوەی لە سەر باری ئابووری و دارایی و کۆمەڵگایەتی کۆمەڵگا مرۆڤایەتییەکان دەبێت، بەمەش کار لە ئێستا و داهاتووی مرۆڤایەتی دەکات. وە مرۆڤەکان تووشی لەناو چوون دەکات، وە هێمنی و ئاسایشی ناوچەیی و نێو دەوڵەتی دەخاتە مەترسییەوە و دەبێتە هۆی تێکدانی ئاسایشی نەتەوەیی و نیشتیمانی و نێودەوڵەتی. کوردستان وەکو هەموو ئەو وڵاتانەی کە لە ناوچەی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست و بە هۆی بوونی ناسەقامگیری و نەبوونی ئارامی لە وڵاتی عێراقی فیدڕاڵ، ناوچەکە وەکو هەموو وڵاتان مەترسی مادده هۆشبەرەکانی لەسەر هەیە! هەرچەند هەتا هەنووکە گرنگی زۆر بەو بوارە لە ڕووی دەسەڵات و هاووڵاتییانەوە بەو بابەتە نەدراوە بەڵام پێویست دەکات کە هەمووان مەترسی مادده بێهۆشکەرەکان باسی لێوە بکرێت، وە دەسەڵات و هاووڵاتی لە بەرز ڕاگرتنی ئەو ڕۆژە جیهانییە بەژدار بین. وڵاتی ئێمەش وەکو هەموو وڵاتانی سەر زەوی مەترسی بەکارهێنان و بازرگانی کردنی بە مادده هۆشبەرەکان لە سەرە، بۆیە: بەژداری کردن لە ناساندنی ئەو ڕۆژە، بەرەنگار بوونەوەی بازرگانی کردن و بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان ئەرکێکی نیشتیمانی و نەتەوەیی و ئایینیە.







ناونیشان:
هەولێر ـ 100 مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
07504558217
www. pzishkmagazine. com

چاپخانەی ماردین ـ هەولێر
کۆمپانیای بلاڤ پیک بڵاوی دەکاتەوە

ئەم گۆڤارە لە: سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
سایتی گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبێتەوە.
www. pzishkmagazine. com
www.kds - erbil.org

پەیامی گۆڤاری پزیشك

تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەك تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

OUR GOALS

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشك:

١- بڵاوکردنـەوەی ڕۆشـنبیری گشـتی. ڕۆل بینین لەڕۆشـنبیرکردنی هاوولاتیانی کوردسـتان بەتایبەتی و ڕۆشنبیرکردنی ئەوانەی بەکوردی دەدوێن بەگشتی.

٢- بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- ڕۆڵ بینیـن لـە دروسـتکردنی دەوروبەری تەندروسـت. هـەر کاتێك دەوروبەر تەندروسـت بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لەخۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.

٤- بوون بە پردێك لەنێوان پزیشـکان و پزیشـکان، ناسـاندنی دەسـتکەوتە نوێیەکانی بواری پزیشکی بەپزیشکانی کوردستان، وورياکردنەوەو ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی لە نێوان پزیشـکان و هاوولاتیان. ڕوونکردنەوەی ئەرك و مافەکان و هەڵسوکەوتی هاوولاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وولات.

٦- هەرکاتێك مرۆڤ جەسـتەو دەروونی سـاغ بێت. ئەو کات: ڕۆلی کارا دەگێڕێـت لە سـەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیـاری و کۆمەلایەتی و ئاسایشـی نیشـتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتـی. ڕۆل بینین، لە دروستکردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کە بەسەر بواری پزیشکی لە کوردستاندا هاتووە، ئاشناکردنی هاوولاتیان بەسەرکەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨- گرنگیدان بەمێژووە پزیشـکی لەکوردستان، ناساندنی بەجیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لەکوردستان هەبووە و گەیاندنی بەنەوەی نوێ زامنکردنی ئایندەی میللەت.

٩- بوون بەسـەرچاوە و چاووگی زانسـتی پزیشـکی (واتە مەرجەع)، بۆ دانانی ڕێنمایی و ڕێسـایی پزیشـکی تایبەت بەهەرێمی کوردسـتان. لەگەڵ برەودان بەلێکۆڵینەوەی زانسـتی دەربارەی نەخۆشیە باوەکان لەهەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

١٠- برەودان بە کەرتی گەشـتیاری پزیشکی (السـياحة الطبية)، ڕاکێشانی هاوولاتیانی دەرەوەی کوردستان بۆ چارەسـەرکردن لەناو کوردستان، لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەزکردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

* **گۆڤاری پزیشک لەسەر ئەرکی دەزگای دیدەوان بۆ هۆشیاری دروستی و رۆشنبیری گشتی بڵاودەبێتەوە.**
* **ژمارەی متمانە لەسەندیکای رۆژنامەنووسان (٢٧٨) لەبەرواری (٢٠١٠/٦/١٦)ز.**

CONTENT

May - 2016

پێرست:





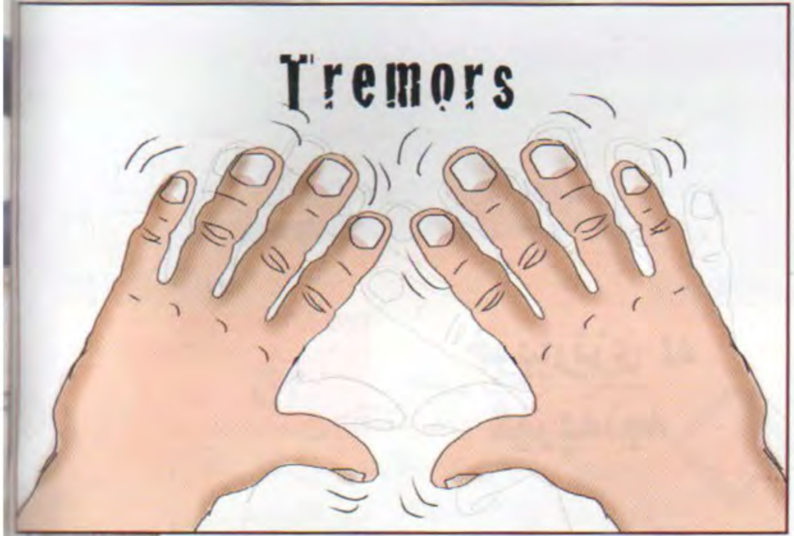


پارکینسۆن... لەرزۆکبوونی هەتا هەتایی

نەورەس محەمەد خالد / توێژەری کۆمەڵایەتی

له ماوەی ســاڵ و نیوی ڕابردوودا (ڕۆبــن ویلیام ١٩٥١_٢٠١٤) ئەکتەری گەورەی ئەمریکی و بــواری کۆمیدیای جیهانی له ماڵەکەی خۆیدا لــه ویلایەتــی (کالیفۆرنیا) به خنــکاوی دۆزرایەوە , لەپاش پشــکنینی توێــکاری و پزیشــکی دەرکــەوت که بــه قایش خۆی هەڵواســیووە و گیانی ســپاردووە . له دوای {١٠} ڕۆژیش تێپەڕ بوون بە ســەر مردنیدا لاشــەکەی سووتێنرا و خۆڵەمێشــی تەرمەکەی به کەناراوەکانــی (کالیفۆرنیــا)دا پەرش و بڵاو کرایــەوە , هەواڵی خۆ کووشــتنی ئەم هونەرمەندە گەورەیە وەک بابیهێنێت و ڕەشەبا بیبات زۆر بەزوویی بڵاو بۆوە و هەزاران نیشانەی سەرسووڕمان و پرسیاری دروست کرد. ئەکتەرێک که به فیلمه بەناوبانگەکان و پێکەنیناویەکانی و به لاســایکردنەوە لێزانەکانی پــەژارە و خەفەتی له دڵی ملیۆنەها بینەردا دەرەواندەوە چۆن وا بەخەمناکی کۆتایی به ژیانی خۆی هێنا!! هونەرمەندێکی داهێنەر که نواندنەکانی پڕ پڕ بوو له خۆشەویستی بۆ ژیان و بۆ دورکەوتنەوە له ئازار چۆن ئاوا به ئاسانی دەستی چووە ژیانی خۆی و کۆتایی پێهێنا! , له پاش چەند ڕۆژێک ڕاپۆرتە پزیشکییەکان هۆکاری خۆکووشتنەکەیان ئاشکرا کرد که دەگەڕێتەوە بۆ توشبوونی ئەم ئەکتەرە به نەخۆشی (پارکینسۆن) هەرچەندە نەخۆشبوونەکەی له قۆناغەکانی ســەرەتادا بووە بەڵام تووشــی خەمۆکییەکی قورسی کردووە تەنانەت خێزانەکەی لەپاش مردنی ئاشکرایکرد که پێش گیان لەدەستدانی زوو زوو جێگەی گۆڕیووە و به ناڕەحەت و ئەستەم خەوی لێکەوتووە و هەر شــەوەش له ژورێکدا نوستووە به هۆی نائارامی و پەشێویەوە به هۆی نەخۆشیەکەیەوە. پارکینسۆن نەخۆشییەکە، کە:





مرۆڤ تووشی لەرزینێکی توندی دەست و قاچ و سەر دەکات که سەر لەبەری ژیانی ئاســایی نەخۆشەکە تێک دەدات و جووڵاندنی پەلەکانی جەســتەی له ژێر جڵەوی خۆیدا نامێنێت , ناوی نەخۆشییەکە بەناوی دکتۆری ئینگلیزی بەناوبانگ (جەیمس پارکینسۆن ١٧٥٥-١٨٢٤ز)ەوە ناونراوە پاش ئەوەی که توانی بەشێوەیەکی وورد و زانستییانە هەموو نیشانەکانی له شەش نەخۆشدا دەستنیشان بکات و جیای بکاتەوە له شــێوە لەرزۆکیەکانی تر که تووشی مرۆڤ دەبێت , هەر بۆیە: ڕۆژی {١١ ی ٤} ی هەموو ساڵێک که هاوکات ڕۆژی لەدایکبوونی (جەیمس پارکینســۆن)ە دانراوە به ڕۆژی جیهانی ناســاندن و بەرز کردنەوەی هۆشــیاری خەڵک بەرامبەر به نەخۆشی پارکینســۆن. پارکینسۆن بەهۆی نەمان و له دەســتدانی هۆرمۆنی (دۆپامین_Dopamine)ەوە ڕوو دەدات که پێکهاتەیەکی کیمیاییە له مێشــکدا و بەرپرســە له بەشــێکی زۆری جووڵاندنەکانی جەســتە و کار و کاردانەوەکان و هەست کردن به ئاسوودەیی و هەست و سۆز و خۆشی لەشی مرۆڤ , ئــەو فەرمانانەی که مێشــک دەریان دەکات لەڕێی ئــەم هۆرمۆنەوە دەگاتە بەش و پێکهاتە جیاوازەکانی جەســتە و جێەجێ دەبێت , له دەســتدانی ئەم هۆرمۆنە گرنگە سەرچاوەیە بۆ چەندین نەخۆشی و له پێش هەمووشــیانەوە نەخۆشی (پارکینسۆن) و دەبێتە هۆی لەرزینی دەســت و قاچ و سەر و ئیتر مێشک ناتوانێت چیتر جڵەوی جووڵان و ڕەوتکردنی بەشەکانی جەستە ڕێک بخات و بەڕێوەیان بەرێت.

نیشــانەکانی: پارکینســۆن زیاتر و بەشــێوەیەکی ســەرەکی لەســەروو تەمەنی {٥٠} ســاڵییەوە بەرۆکی مرۆڤ دەگرێت لەگەڵ بوونــی چەنــد حاڵەتێکی کەم و دەگمەندا، کــە: پێش ئەو تەمەنە تووش دەبن، بۆ نموونە: یاریزانی بۆکسێنی بەناوبانگی نێودەوڵەتی ئەمریکی (محەمەد عەلی کلای) له تەمەنی {٤٢} ســاڵیدا تووشــی ئەم نەخۆشــییە بووە و {٣١} ســاڵە گرفتاری ئەم دەردەیە ,ئەم نەخۆشییە لەپڕ و لەناکاو تووشی مرۆڤ نابێت بەڵکو وورده ووردە و لەسەرخۆ دەردەکەوێت و تەنانەت له سەرەتادا دەستنیشان کردنی نیشانەکانی ئاسان نی یە و هەستی پێناکرێت لەوانەیە وەک نیشانەی پیری و بەتەمەن داچوون لــێ ی بڕوانرێت , زۆربەی حاڵەتەکان له ســەرەتادا تووشی یەک لای جەستە دەبێت، بۆ نموونە: دەستێکی پاشــان هەردوو بەشی ڕاســت و چەپی دەگرێتەوە و نەخۆشییەکە بەتەواوی تەشەنە دەکات , له دەرکەوتووترین نیشانەکانی بریتین له:

- لەرزین (Tremor): له ســەرەکیترین نیشــانەکانی ئەم نەخۆشییەیە و له سەرەتادا به لەرزینی دەست یان پەنجە گەورە یان چەناگە یان لێو یان قاچ دەست پێدەکات، کاتێکیش هەستی پێدەکرێت کە: لەحا ڵەتی نەجووڵان یاخود دانیشتن و پشووی تەواودا بن زۆربەی



کاتیش لە یەک دەست یان یەک قاچدا دەردەکەوێت و پاشان هەردوو پــەل دەگرێتەوە , بەڵام لە کاتی جووڵان و ڕۆیشــتندا کەم دەبێتەوە و هەســتی پێناکرێت. فشاری جەســتەیی و پەژارە و بێتاقەتی ئەم لەرزینە لە جەستەی مرۆڤدا زیاتر دەکات ,لێرەدا: پێویستە ئەوە لەبیر نەکەین کە هەموو لەرزینێکی دەســت و قاچ یان پەنجە مانای بوونی ئەم نەخۆشــییە ناگەیەنێت؟ هەندێک لەرزین هەیە ئاساییە بەتایبەتی لە دوای هیلاک بوون و ئیشــکردنێکی زۆر یــان بریندار بوون ,لێرەدا مەبەستمان لە جۆرە لەرزینێکە کە بەهۆ و بە بێ هۆ بەردەوام بێت.

• ســستی جوولان Bradykinesia)): ئەم نیشــانەیە بریتی یە لە کەمبوونەوە و کورتبوونەوەی هەنگاوەکان و بە ناڕەحەتی ڕێکــردن و قاچ نزیــک کردنەوە لە یەکتری لە ڕۆیشــتندا، وە تاقەت نەبوون بۆ جوولان بۆ شــوێن و جێگەی تر ,جگە لەوەی دەبێتە هۆی کەم بوونەوە و نەتوانینی بە ئەنجام گەیاندنی کار و فرمانە سادەکانی ڕۆژانــە، وەک: نەتوانینــی قۆپچە داخســتن یــان نەتوانینی بڕین و لەتکردنی خواردن یان میوە بە چەقۆ یاخود نەتوانینی شــتنی دەم و ددان بە فڵچە. هەروەها کار دەکاتە ســەر قسە کردنی نەخۆشەکەش توانــای دوانــدن و گفتوگۆکردنی کەم دەبێتــەوە و زیاتر بێدەنگ و بێ قســە دەردەکەوێت و کاتێک قســەش دەکات بە تۆنێکی نزم و بە دەنگێکی هێواش دەدوێت کە بەئاســتەم دەنگی دەبیسترێت ,لە کاتی نان خواردندا بە ئاسانی پارووی بۆ قوت نادرێت و لیکی دەمی ئەتکێت و کۆکەی بۆ دروست دەکات.

• کرژبوون و بەگیر هاتنی ماســولکە (Rigidity): زۆرێک لە نەخۆشانی پارکینسۆن تووشــی ڕەقبوون و بەگیرهاتنی ماسولکە دەبن جگە لەوەی توشــی نووشتانەوە لە کەمەر بەرەو سەری جەستە دەبن و ناتوانن بە ئاســانی ئاوڕ بۆ ئەملا و ئەولای خۆیان و بۆ دواوە بدەنەوە؟ ئەمانەش دەبنە هۆی لە دەســتدانی هاوســەنگی لە کاتی ڕێ ڕۆیشــتندا و کەوتنی بەردەوام بەتایبەتی ئەگەر کەسێک دەستی نەگرێت و هاریکاری نەکات , هاوکات هەمیشــە گرفتیان دەبێت لە ڕوو وەرگێڕان لە کاتی خەوتندا و لە جوولان و هەستان لە سەر کورسی و جێگۆڕکێ کردن , بۆیە: ئەم کرژبوونانە ناهێڵێت ماســولکە بە ئاسایی بجووڵێت و ئازاری بەردەوام بۆ کەسەکە دروست دەکات.

• لەدەســتدانی هەستی بۆن کردن: یەکێکی تر لە نیشانەکان ئەوەیــە، کە: بۆنیــان بۆ ناکرێت بــە تایبەت هەموو ئــەو بابەت و خواردنانــەش کە بۆنیان تیژ و هەســت بزوێنە تا ئێســتاش هۆکاری لە دەســتدانی بۆنکردن دیار نی یەلەم کەسانەدا بەڵام توێژینەوەکان دەریانخســتووە کەلە {سەدا ٨٠}ی نەخۆشــانی پارکینسۆن تووشی لەدەستدانی هەستی بۆن کردن ئەبن.

• شێواوی لە نووسیندا: یەکێکی تر لە نیشانەکان ئەوەیە کە نووسینی ئەم کەسانە تێک دەچێت , ووشەکان و پیتەکان بە بچووکتر دەنوسن، وە هەروەها نووسین و ڕستەکانیشیان ناڕێک و خوار و خێچ دەبێت و لەســەر خەتێکی ڕاست ناڕۆن لە نووســیندا , جگە لەوەی بۆشــایی نێوان ووشەکان لە هەندێک شــوێندا نامێنێت و لە هەندێک شــوێندا لە ئەندازە بەدەر درێژ دەبێت. هەروەها دیار نەمانی خاڵ و فاریزە و سەرەتا و کۆتایی نووسین.

• بــە ناڕەحەتــی نووســتن: تێکچوونــی کاتی خــەو و بە ناڕێکوپێکی نووســتن و هەروەها زۆر خەوتن (Narcolepsy) بە تایبەتــی لە ڕۆژدا و هەروەهــا لە کاتی نوستنیشــدا بینینی خەوی ناخۆش و مۆتەکە و دەســت جوولاندن و خەوزڕاندن و هەندێ جاریش کەوتن لە کاتی نوستندا یەکێکی ترە لە نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە.

• جگە لەو نیشانە ســەرەکییانەی کە باسمان کردچەند نیشانەیەکی تری لاوەکیشی هەیــە، وەک: زوو هیلاک بــوون , خەمۆکی , نائارامی و شــڵەژان , ناڕەوانــی (قەبزی) , بوونی کێشــەی لــە میز کــردن , ناچالاکی سێکسی.

هۆکارەکانی تووشبوون: هۆکاری سەرەکی و یەکلایکەرەوەی تووشبوون بە (پارکینسۆن) تائێستا نەزانراوە و دیار نییە , بەشێوەیەکی گشــتی پیر بوون و بەساڵدا چوون هۆکاری ســەرەکییە بۆ تووشــبوون چونکە زۆرینەی حاڵەتی نەخۆشــییەکە لە {سەروو ٥٠ و ٦٠ ســاڵییەوە} دەستنیشــان کراون ,مەترسی تووشبوون لە {سەروو ٦٠ ساڵەوە} لە {سەدا ٤} بەرزترە بە بــەراورد بە تەمەنەکانی تر , یەکێکی تر لە هۆکارە یارمەتیدەرەکان بریتی یە لە هۆکاری ژینگەیــی و ئەو دەوروبەرەی کە مرۆڤ تیایــدا دەژی ,وەک دەرکەوتووە ئەو کەســانەی کە لە دەرەوەی شــارەکان دەژیــن و زیاتــر بە کشــتوکاڵ کــردن و







چاندنەوە سەرقاڵن مەترسی زیاتریان لەسەرە بۆ نەخۆشکەوتن ئەویش لەبەرئەوەی بۆ پارێزگاری کردن لە بەروبووم و نەفەوتانی بەرهەمەکانیان. جۆرەها دەرمانی مێروو کوژ بە شێوەی بەر بڵاو بەکاردەهێنن کە ئەم جۆرە دەرمانانە زیانێکی گەورە بە خانەکانی مێشکی مرۆڤ دەگەیەنێت و ژەهراوی دەکات جگە لە زیان گەیاندن بە چەندین جێگەی تری هەستیاری لەش، وەک: منداڵدان کە لە داهاتوی دووردا زیان بەو منداڵەش دەگەیەنێت کە لە دایک دەبێت , هاوکات خەڵکی ئەو ناوچانە بە زۆری ئاوی ژێر زەوی و ئاوی بیر بۆ خواردنەوە و بۆ پێداویستی ڕۆژانەی خۆیان بەکار دەهێنن ئەمەش دیسانەوە مەترسی نەخۆشییەکە زیاتر دەکات بە هۆی ئەوەی ئەو بیرانە زۆریان نزیک لە ڕووی زەوییەوە ئاویان لێ دەردەهێنرێت و زۆر لە قووڵایی تەواوەتیدا نیین، بۆیە: ئەو دەرمانانەی کە بۆ قەڵاچۆ کردنی مێرووی زیانبەخش بەکاردێت تێکەڵی ئاوی ژێر زەوییەکە دەبێتەوە و مرۆڤ ئەیخواتەوە , بەپێی توێژینەوەیەک کە لە ویلایەتی (کالیفۆرنیا) کراوە دەرکەوتووە: ئەو کەسانەی کە ئاوی بیر بەتایبەتی بۆ خواردنەوە بەکاردەهێنن و ماوەی بەکارهێنانەکەشیان بۆ زیاتر لە ماوەی {٤ ساڵە} ئەوا: مەترسی تووشبوونیان بەم نەخۆشیە لە {سەدا ٩٠} زیاترە وەک لە خەڵکی تر ,لەلایەکی ترەوە بریندار بوونی سەر بەهۆی ڕووداوی هاتوچۆ یان شەڕکردن یان یاری بۆکسێن یان دوو گۆڵی یان بە هەر هۆکارێکی تر کە ببێتە هۆی لە هۆش خۆ چوون بۆ ماوەیەکی زۆر یان وا لە کەسەکە بکات کە بچێتە نەخۆشخانە و چەند ڕۆژێک بمێنێتەوە بە یەکێک لە هۆکارەکان دادەنرێت بۆ تووشبوون بە (پارکینسۆن) لەبەر دوو خاڵ:

١. چونکە بریندار بوونی سەر بەو قورسییە کۆمەڵێک لە دەمارە خانەکانی مێشک لە کاتی ڕووداوەکەدا دەکوژێت پاشان بە پیر بوونیش کۆمەڵێکی تر لەم خانانە لە ناو دەچن و ئەو کاتە بە ئاسانی ڕێگە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکە خۆش دەکات.

٢. بریندار بوون دەبێتە هۆی پچڕانی دیواری دەمارە خوێنەکان لە مێشکدا و بەمەش کۆمەڵێک دەردراو وپرۆتینی تر تێکەڵ بە دەماغی مرۆڤ دەبێت کە زیانی گەورەی پێدەگەیەنێت.

هەر بۆیە هەموو ئەو کەسانەی تووشی بریندار بوونی سەر بوون لە {سەدا ٨} مەترسی تووشبوونیان زیاترە بەم نەخۆشییە و ئەوانەش کە تووشی بریندار بوونی کاسەی سەر بوون بە شێوەیەکی زۆر قورس و ناڕەحەت لە {سەدا ١١} مەترسی تووشبوونیان لە خەڵکی ئاسایتر زیاترە , لە لایەکیترەوە ئەو ناوچانەی کە کارگەی پیشەسازییە قورسەکانی، وەک: مس و مەنگەنیز و ئەڵەمنیۆمی تیادایە و بە هۆی ئەو پاشەڕۆ زیانبەخش و کیمیایانەی کە لەم کارگانە دێتە دەرەوە و دانیشتوانی نزیک لەم کارخانانەوە هەڵیدەمژن بە یەکێکیتر لە ڕێخۆشکەرەکان دادەنرێت بۆ تووشبوونی ئەم نەخۆشییە ,بەپێی توێژینەوەیەک کە لە زانکۆی (واشنتۆن) لە ئەمریکا ئەنجام دراوە لە سەر {٢٥٠} هەزار کەس لە ماوەی نێوان ساڵانی {١٩٩٥ تا ٢٠٠٣ز} لەو ناوچانەی کە نزیکن لەم کارخانە گەورانەوە {٣٥} هەزار کەس لە دانیشتووانیان تووشی (پارکینسۆن) بوون , هەر بە پێی ئامارەکانی هەمان سەرچاوە ئەو ناوچە شار نشینانەی کە پیشەسازی ئەڵەمنیۆم و مس و مەنگەنیزیان کەم تیادایە یان هەر تیایاندا نییە لە کۆی {١٠٠} هەزار کەس {٢٧٤} کەسیان تووشی (پارکینسۆن) بوون لە

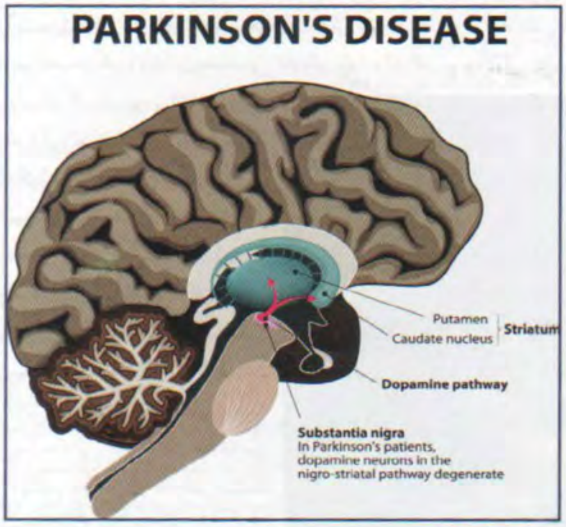
کاتێکــدا لەو ناوچە و هەرێمانەی کە کارخانەی مەنگەنیزی تیادایە لە کۆی {١٠٠} هەزار کەس {٤٩٠} کەس تووشـــی ئەم نەخۆشییە بوون , لەو هەرێمانەشدا کە کارگەی مسی تیادایە لە کۆی {١٠٠} هەزار کەس {٣٠٤} کەســیان تووشبوون بەم نەخۆشــیە لە کۆتایدا توێژینەوەکە ئاماژە دەدات بەوەی کە (پارکینســۆن) لە ناو گەلانی سپی پێست و ئیســپانی زمان و گەل و کلتووردا زیاتر بــڵاوە بە بەراورد بە گەلانی ڕەش پێست و دانیشــتوانی ئاسیا , جگە لە هۆکاری تەمەن هاوشان بۆماوەیی بە یەکێکی تر لە هۆکارەکان دەستنیشــان دەکرێت هەموو ئەوانەی کەسی نزیکی پلە یەکی خۆیان دووچاری ئەم نەخۆشیەیە بە ڕێژەی لە {ســەدا ١٥ بۆ لە سەدا ٢٥} مەترسی زیاتریان لە سەرە بۆ تووشبوون بە (پارکینسۆن) وەک لە خەڵکی ئاسایی تر.

ئامارەکان: پارکینســۆن کە ڕەگەزی پیاوان بە ڕێژەی لە {ســەدا ٥٠} زیاتر وەک لە ڕەگەزی ژنان تووشی دەبن لە ئێستادا {٦ ملیۆن و ٣٠٠} هەزار کەس لە توخم و ڕەگەز و نەتەوەی جیاواز لە سەرانسەری جیهانــدا گرفتارن بە دەســت ئەم نەخۆشــییەوە لــە کاتێکدا کە لە ســاڵی {٢٠٠٥ز}دا {٤ ملیۆن و ١٠٠ هەزار کەس} تووشبوو بوون بەم نەخۆشییە. بەپێی بۆچوون و خەملاندنی پێشبینیەکان ساڵانە لە هەر {١٠٠ هەزار} کەســێک لە سەرانسەری جیهان دا {١٦٠ کەس} تووشی ئەم نەخۆشــییە دەبن کە لە ئێســتادا بەرزترین ڕێژەی تووشبوون لە وولاتی ئەلبانیایە، کە: بریتی یە لە {٨٠٠} کەس و پاشان میسر {٥٥٧} کەس و پاشان ئیسرائیل {٢٥٦} کەس و پاشان یابان {٧٦ بۆ ١٩٣} کەس و نزمترین ئاســتیش لە وولاتی نەیجیریا {٦٧} کەس و پۆڵەندا {٦٦} کەس و ئەردەن {٥٩} کەس بۆ هەر {١٠٠} هەزار کەســێک لە دانیشــتووان تۆمار کراوە , هەروەها بەپێی ئاماری ساڵی {٢٠١١ز} لە وولاتێکی وەک ئوستراڵیادا {٦٤} هەزار نەخۆشی پارکینسۆن هەبوون کە دەکاتە {٢٨٣} نەخۆش بۆ هەر {١٠٠} هەزار کەس لە دانیشتووانی ئەو وولاتە کە {١٠ هەزار و ٥٠٠} حاڵەتیان تەنها لە ســاڵی {٢٠١١ز} دا تۆمارکــراون، واتە: بە ڕێــژەی تۆمار کردنی {٣٠} حاڵەت تەنها لە یەک ڕۆژدا! , تووشــبوونی دانیشــتوانی ئەم وولاتە بە پارکینسۆن لە هەمان ساڵدا بەرزتر بووە لە تووشبوون بە چەندین نەخۆشی کوشندە، وەک: شــێرپەنجەی پرۆســتات و میزەڵدان و خوێن , لە {سەدا ٨٠}ی ئەم نەخۆشــانەش تەمەنیان لە {سەروو ٦٥} ساڵەوەیە , هەروەها لە هەر شــەش وولاتی (چین , هندســتان , پاکستان , بەنگلادیش , ئەندەنوســیا , یابان) کــە خاوەنی چڕترین ژمارەی دانیشــتوانن {٢ ملیۆن و ٥٧ هەزار} حاڵەتی نەخۆشی پارکینسۆنیان هەبووە لە ساڵی {٢٠٠٥ز}دا بەپێی پێشبینی وەزارەتی تەندروستی ئەم وولاتانە تا ساڵی {٢٠٣٠ز} بۆ دوو هێندە بەرز دەبێتەوە دەگاتە {٦ ملیۆن و ١٧ هەزار} کەس , لە هەندێک لە وولاتانی ئەوروپاشــدا ئامارەکان بەم شێوەیەیە ئەڵمانیا {٢٦٠} هەزار حاڵەت , ئیتالیا {٢٠٠} هەزار حاڵەت , ئیسپانیا {١٥٠ هەزار} حاڵەت , {١٢٠} هەزار حاڵەت لە بەریتانیا , {١١٧ هەزار} حاڵەت لە فەرەنســا , لە وولاتێکی وەک ئەمریکاشــدا زیاتر لە یەک ملیۆن حاڵەتی ئەم نەخۆشــییە هەیە و ساڵانەش {٦٠} هەزار حاڵەتی نوێی پارکینســۆن تۆمار دەکرێت کە هەموو ساڵێک لەم ژمارەیە {١٤ هــەزار و ٥٩٣} حاڵەتیان دەمرن، واتە: لە هەموو یەک ســەعاتێکدا یــەک کەس و لە هەموو ڕۆژێکدا {٣٩} کەس و لە هەموو حەفتەیەکدا {٢٨٠} کەس و لــە هەر مانگێکدا {هەزار و ٢١٦} کەس لە ئەمریکادا بە (پارکینسۆن) گیان لە دەست دەدەن.

ڕێگری کردن:

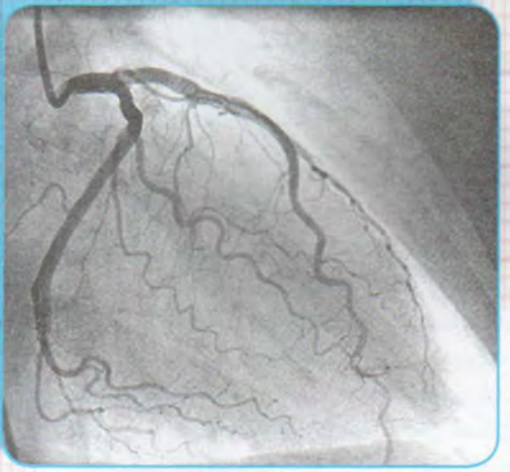
هەتا ئێســتا هیچ ڕێگری و بەربەســت و خۆ لێ پاراستنێک نییە بۆ خۆ دوور خســتنەوە لەم نەخۆشــییە و هەتا ئەم ســات و کاتەی ئێستاشــمان هیچ چارەســەرێکی بنەبڕ و تەواوەتی بۆ نەدۆزراوەتەوە لەگەڵ ئەوەشدا، کە: هەوڵەکان بەردەوامن بە چڕ و پڕی بۆ دۆزینەوەی چارەســەر , بەڵام هەندێ خواردن و ڕێگە و شــێوازی ژیان دەتوانێت ڕێگــری بکات لە نەخۆشــییەکە، وەک: خواردنی میوە و ســەوزە و بەتایبەتیــش ئەوانەی کــە دەوڵەمەندن بەڕیشــاڵ، وە هەروەها ئەو خواردنانەی کە {ئۆمیگا ٣}یان هەیە، وەک: ماســی بەرامبەر بە کەم کردنەوەی خواردنی گۆشتی ســوور , هەروەها ئەو خواردنەوانەی کە مــاددەی (کافاین)یان تیایــە، وەک: چا و قاوە و چوکلێت و کۆلا کە بە ســەرچاوەی وریاکەرەوەی کۆئەندامی دەمار و دڵ و شا دەمارەکان دادەنرێت، دەرکەوتووە کە: ڕێگرییەکی باش دەکات لە تووشــبوونی مرۆڤ بەم نەخۆشــییە ,لەگەڵ ئەمانەش دا چەنــد جۆرە دەرمانێک لەلایەن پزیشــکی تایبەتمەندەوە دەنوسرێت، کە: نەخۆشییەکە هێور دەکاتەوە و دەرکەوتنی نیشــانەکانی دوا دەخات بۆ ماوەیەکی دوورتر تەنانەت لە هەندێک حاڵەتدا نەشتەرگەریش بۆ نەخۆشەکە بە ئەنجام دەگەیەنرێت.

ماوەتــەوە بڵێین، کە: چەندین کەســایەتی نــاوداری جیهانی لــە چەندین بوار و پێگەی گرنگ و جیاوازدا تووشــی نەخۆشــی (پارکینســۆن) بوون لەوانــە: ئەدۆڵف هیتلەر گــەورە دیکتاتۆری ئەڵمانیا (١٨٨٩_١٩٤٥ز) , یاســر عەرەفات ســەرۆکی پێشــووی ڕێکخراوی ڕزگاریخوازی فەلەســتین (١٩٢٩_٢٠٠٤ز) , فرانسیسکۆ فرانکۆ دیکتاتۆری پێشووی ئیســپانیا (١٨٩٢_١٩٧٥ز) , سلڤادۆر دالی گەورە نیگارکێشی ئیســپانیا و جیهان (١٩٠٤_١٩٨٩ز) , ئانا نیگڵ خانمە ئەکتەری شــۆخ و شەنگی بەریتانی (١٩٠٤_١٩٨٦ز) , مایــکڵ فۆکس ئەکتەری نــاوداری کەنەدی ئەمریکــی (١٩٦١ز) , جۆســیف کوک گەورە سیاســەتمەدار و شەشەم سەرۆک وەزیرانی ئوســترالیا (١٨٦٠_١٩٤٧ز) , ماری جاکســۆن خانمــە ئەکتەری ناوداری ئەمریکی (١٩١٠_٢٠٠٥ز)..



سەرچاوەکان:

Parkinson Disease_NHS choises
National Parkinson Foundation_ Parkinson Disease
Statistics of Parkinson disease - Florida Hospital
Famous people with Parkinson Disease



نۆرەی دڵ

د.هەڵگورد فتح الله احمد ـ پسپۆڕی پێشکەوتووی هەناو و دڵ

نۆرەی دڵ؛ بریتی یە لە: کتوپڕ گیرانی بۆڕی خوێنبەری دڵ، بە هۆی نیشتنی چەوری لە دیواری دڵ ئەم چەورییە لە پڕ دەتەقێت دەرئەنجام خوێنبەربوون لە ناو موولوولەی خوێنبەری دڵ ڕوو دەدات. ئەو خوێنبەربوونە دەمەییت قەتماغ دروست دەکات لە ناو موولوولەی خوێنبەری دڵ، کە: دەماوانەی موولوولەی خوێنبەری دڵ دەگرێت، بەمەش خوێن ناچێت بۆ ئەو بەشەی دڵ کە بە هۆی ئەو موولوولەی خوێنبەری دڵ خۆراك و ئۆکسجینی پێدەدرێت، دوای سێ خولەك ئەو دڵە ماسولکانە دەمرن.

هۆکارەکانی: نیشتنی چەوری لە دیواری موولوولەی خوێنبەری دڵ، هۆکاری بۆماوەیی، بوونی نۆرەی دڵ لە کەسە نزیکەکانی. خوێ و چەوری خواردن دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، ڕەقبوونی موولوولەی خوێنبەری دڵ، کە هۆکارن بۆ نۆرەی دڵ. کەمی وەرزش، زۆر دانیشتن، خواردنی زۆر، چەوری و فرە ووزە، زۆربوونی قەڵەوی، ئاڵۆزی ژیان، هەڵچوونی باری دەروونی. شیرینی لە لەش دەگۆڕێت بۆ چەوری وە فرە ووزەیە، گەردی بریندارکەر لە دیواری موولوولەی خوێنبەری دڵ دروست دەکات، هەوکردن دروست دەبێت، ڕیشاڵی لاستیکی لە دیواری موولوولەی خوێنبەری دڵ هەڵدەوەشێنێتەوە، گرژبوون وخاو بوونەوە نامێنێت، بەمەش نۆرەی دڵ ڕوو دەدات. باب و باپیرانمان لە لادێکان بەیانی تاوەکو ئێوارە لە کار و چالاکی دابوون خواردنیان کەم بوو، ئۆتۆمبێل و کۆنترۆڵی ئامێری کارەبایی نەبوو، مێشکیشیان ئەوەندە جەنجاڵ نەبوو. ماسوولکەیان ماندوو و مێشکیان ساوە، کەچی ئێمە ئەمڕۆ پێچەوانەین. تێکچونی کاتژمێری بایلۆژی لەش: مرۆڤی ئاسایی پێویستیەتی شەو زوو بخەوێت لە کاتی شەو شوێنی تاریك بێت هۆرمۆنەکانی کار بکەن ملاتۆنین لە مێشك دەربدرێت تاوەکو مێشك بسێتەوە بەڵام ئەگەر هەر تیشکێك بەر لەش بکەوێت، ئەوا: زۆر خێرا تێك دەشکێت، لە خەوی شەودا فشاری خوێن دادەبەزێت پاڵەپەستۆ لەسەر دڵ کەم دەبێتەوە، ئەگەر مرۆڤ شەو نەخەوێت ئەمانە هەموو پێچەوانە دەبنەوە، هۆرمۆنی کۆرتیزۆن زۆرتر دەردەدرێت دڵەڕاوکێ دەکات موولولەکان کرژ دەبن، فشاری خوێن زۆر دەبێت نۆرەی دڵی لێدەکەوێتەوە. نۆرەی دڵ لە منداڵان بە هۆی نەخۆشی زگماکی یان موولوولەی خوێنبەری دڵ ناتەواوە، یان ڕێژەی چەورییان یەکجار زۆر بەرزە. گەشتی ئاسمانی دەبێتە هۆی چڕ بوونەوەی خوێن، زۆربوونی خەستی خوێن، بە هۆی بەرزبوونەوە و کەم بوونەوەی کێشکردنی زەوی و زۆرخێرایی فڕۆکە، کەمبوونەوەی ڕێژەی ئۆکسجین لە چینە بەرزەکان. دڵەڕاوکێ و ناهاوسەنگی دەروونی دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ماددەی کۆرتیزۆڵ و ئەدرینالین لە لەش بەمەش دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن کە نۆرەی دڵی کتوپڕی لێدەکەوێتەوە. کاریگەری ڕەگەز پیاو لە سەرەتا زۆرتر تووشی نۆرەی دڵ دەبن ئافرەتیش دوایی کۆتایی هاتنی سووڕی بێنوێژی مانگانەی دوایی تەمەنی پەنجا ساڵی، وەك یەك دەبن. هەوکردنی بەکتریا بەهۆی هێلیکۆبەکتر پایلۆری و کلامیدیا کە بە هۆی دەست پیسی و نینۆك لەسەر پێش ئاو لە ڕێگەی دەم بۆ گەدە ئینجا بۆ ناو خوێن دەگوازرێنەوە دەچنە ناو قەتماغی موولوولەکان و نۆرەی دڵ دروست دەکەن.

نیشانەکانی: سینگ ئێشە بەتایبەتی خوارەوەی لای چەپی سینگ دەداتە شانی چەپ باسك، دەست، دەم و شەویلاگ. ژانێکی زۆر توندە



لەوانەیە نەوەستێت، دڵە کووتە، تەنگەنەفەسی، دڵەسۆڕە، ڕشانەوە، هەڵێنجدان، مەرج نییە هەموو نیشانەکانی هەبێت. ئەوانەی نەخۆشی شەکرمیان هەیە ڕەنگە هیچ ژانی نەبێت. ئازاری گەدە ڕەنگە نیشانەی نۆرەی دڵ بێت، وە نۆرەی دڵ دەبێتە هۆی ترشانی گەدە، دەرئەنجام برینی گەدەی لێدەکەوێتەوە، وە زۆربەی دەرمانەکانیش ئازاری گەدە دروست دەکەن.

جۆرەکانی:

١- تەواو: هەموو ئەستووری دیواری دڵ دەگرێتەوە، کە: لە هێلکاری دڵ بە شێوەی بەرز بوونەوە دەردەکەوێت.

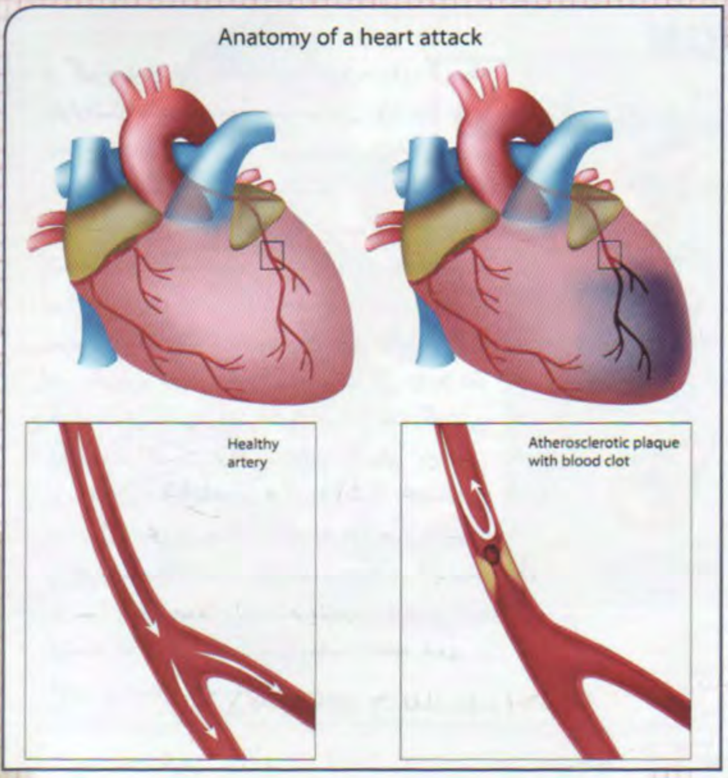
٢- ناتەواو: هەموو ئەستووری دیواری دڵ ناگرێتەوە، کە: لە هێلکاری دڵ بە شێوەی نزم بوونەوە دەردەکەوێت.

ئەگەر ئەو کەسە ژانی گرت یەکسەر بگاتە نەخۆشخانە لە ماوەی {٢٠} خولەك قەستەرەی دڵی بۆ بکرێت، ئەوا: نزیکەی {١٠٠٪} چاك دەبێتەوە. بەڵام چەند دوا بکەوێت هەر خولەکێك خانەیەك دەمرێت، ترساکی زۆرتر دەبێت، هەڵی چاکبوونەوەی کەمتر دەبێتەوە. خانەی دڵە ماسولکە خانە چەند ئادگارێکی تایبەتی هەیە، بە جۆرێك کە توانای گواستنەوەی کایەی کارەبایی، بە لێشاوی ئەلیکترۆنی هەیە(وەك دەمارەخانە)، لە هەمان کاتدا توانایی گرژ بوون وخاوبوونەوەی هەیە (وەك ماسولکە خانە).
کێشەیەك هەیە کە دڵە ماسولکە دەمرێت بە هۆی نۆرەی دڵ، جێگەی بە ڕیشاڵەخانە دەگیرێتەوە، کە: نە توانای گرژبوون وخاو بوونەوە و نە توانای گەیاندنی کارەبایی نییە. بەمەش سیستەمی کاری دڵ پەکی دەکەوێت، پەککەوتنی دڵی لێ دەکەوێتەوە. ئەم کێشەیەش بە هیچ شێوەیەك چارەسەر ناکرێت چونکە دڵە ماسولکە خانە توانای دابەشبوون ودروست بوونەوەی نییە، واتا: ئەگەر خانەیەك مرد شوێنەکەی بەتاڵ دەبێت. ساڵی {١٩٩٩} زانایان لە ناوەندی مایۆکلینیك لە ئەمریکا جۆرە پرۆتینێکیان لە نێوان ماسولکەکانی دڵ دۆزیەوە ناویان نا {(MYOCINE HEAVY CHAIN (MHC}} گەردێکی گەورەیە تەنها لە ناو شانەکانی دڵدا هەیە، بینیان ئەم پرۆتینە هەردوو تایبەتمەندی دڵە ماسولکە بەجێدەگەیەنێت، هەم گرژ بوون وخاو بوونەوە دەکات هەم کارەبایش دەگەیەنێت، بەمەش {١٠٠٪} جێگەی دڵە ماسولکەی مردوو دەگرێتەوە. بەڵام تاوەکو ئێستا نەتوانراوە، ئەم پرۆتینە بە هۆی ئەندازەی بۆماوەیی دروست بکرێت، وە ئایا بەچ ڕێگەیەك دەتوانرێت بگەیەنرێتە شوێنی خانەی دڵە ماسوولکەی مردوو لە ناو دڵ؟ بە مەرجێ لەشی ئەو کەسە نەیناسێتەوە و تێکینەشکێنێ، بۆیە: تاوەکو ئێستا لێکۆڵینەوەکان لە سەری بەردەوامن. بەڵام ئەوەی زۆر گرینگە، ئەوەیە: ئەم پرۆتینە لە ژیانی ئاسایی مرۆڤ بە دوو هۆکار لە ناو شانەکانی دڵ زۆر دەبێت.

١- خەندە (نەرمە پێکەنین).

٢- وەرزشێکی هێواش و تەندروست (وەك: مەلەوانی، نەرمە ڕاکردن).

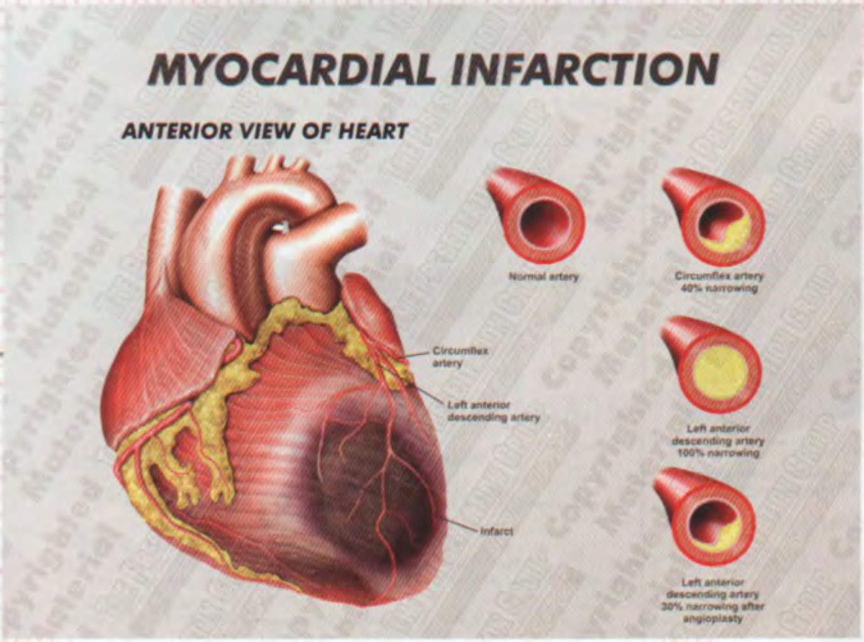
بۆیە ئەگەر کەسێك ئەم دوو شتەی هەبێت کاتێك تووشی نۆرەی دڵیش دەبێت، دڵی لاواز نابێت و پەککی ناکەوێت، چونکە ئەم پرۆتینە زۆرە لە ناو شانەکانی دڵی و جێگەی دڵە ماسولکە مردووەکان دەگرێتەوە.
ئەم کەسانەش ڕەنگە {١٠٠٪} چاك ببنەوە.



ماکەکانی:

١- مردنی کتوپڕ.
٢- لاوازی دڵ.
٣- سینگە کوژێ، ژانە سینگی بەردەوام.
٤- نارێکی لێدان وکارەبای دڵ.
٥- تێکچوونی پارسەنگی خوێ و ئاو لە لەش.
٦- کۆبوونەوەی ئاو لە ناو سییەکان، سینگ، قاچ.
٧- تێکچوونی هاوسەنگی لەش.
٨- نۆرەی مێشك.
٩- تەنگەنەفەسی بەردەوام.
١٠- تێکچوونی خەو، دڵەڕاوکێ، خەمۆکی.
١١- برینی گەدە.

ئەو نەخۆشییانەی نۆرەی دڵ زیاد دەکەن:
١- نەخۆشی شەکرە.
٢- بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.
٣- بەرزبوونەوەی چەوری خوێن.
٤- قەڵەوی.
٥-کەمی ڕێژەی مەگنیسۆم لە خوێن: ماددەیەکی نا ئۆرگانی کیمیایە، لە پێکهاتەی لەشی مرۆڤدا هەیە، زۆر گرینگە بۆ تەندروستی لەش. پێکهاتەی چەوری لە ناو خوێن بە شێوەی کۆلیسترۆڵ لە ناو موولوولەکان دەسوڕێتەوە مەگنیسیۆم پێوەدەلکێت کارلێك دەکەن چەورییەکە هەڵدەگرێت بۆ جگەر لەوێش دەسووتێنرێت لەگەڵ زەرداو فڕێ دەدرێتە دەرێ، بەڵام ئەگەر کەسێك ماددەی مەگنیسیۆمی کەم بوو، ئەوا: کالیسۆم لە شوێنی ئەو لەگەڵ چەورییەکە یەکدەگرێت و دەنیشێت بە دیواری موولوولە خوێنەکان دەلکێت بە شێوەی قەتماغی چەوری (تکلس) دەکات، لوولە خوێنەکان دەگرێت خوێن کەم دەچێت بۆ ئۆرگانە گرنگەکان، لەوانەیە نۆرەی دڵ و مێشك یان سستی دڵ



و گورچیلەی لێ بکەوێتــەوە. بۆیە زۆر گرینگە خواردنمان ماددەی مەگنیســیۆمی زۆر تێدا بێت, ئەو خواردنانەی زۆر مەگنیسیۆمیان تێدایە میوەی کیوی, فســتق، وە ســپێناغ. بەداخەوە خاکی ئێمە مەگنیسیۆمی کەمە بۆیە مەگنیسیۆم لە خواردنی ئێمەدا زۆر کەمە, کیوی و فســتق و سپێناغیش لە وولاتــی ئێمە کەمە یان کەمتــر بەرهەم دەدات. لە جیهان ئوســترالیا و ناوچەی قەزوێن باکوری ئێران بەوە ناسراون کە خاکەکەی مەگنیسیۆمی زۆرە, ئەو خواردنانەش لەوێ زۆرتر دەڕوێت, تەنانەت گۆشتی کەنگەریش مەگنیسیۆمی زۆرە. زانایانی پزیشکی ئوســتڕالی توێژینەوەیان کردووە، دەڵێن: دانیشتوانی ئوسترالیا ماددەی مەگنیسیۆم لە خواردن و خوێنیان زۆرە, بۆیە دەرکەوتــووە هەرچەند چەوری لە خوێن زۆر بێت مەگنیسیۆمی لەگەڵ دابێت نانیشێت بەڵام کێشەکە لە کەمی مەگنیسیۆم دایە. تکایە کیوی و فستق و سپێناغ زۆر بخۆن.

دەستنیشانکردن:

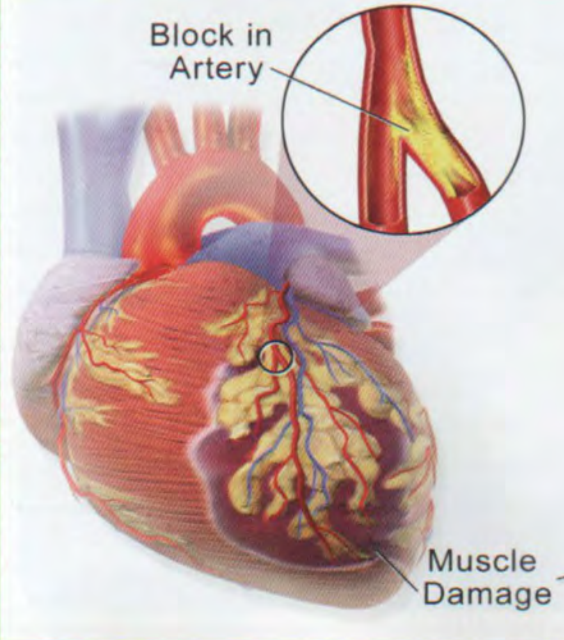
١- نیشانەکانی کلینیکی.
٢- هێلکاری دڵ.
٣- ئەنزیمەکانــی دڵ: لــە خوێــن { CK- . Troponin I,T ,MB}.
٤- ئیکۆی دڵ
٥- قەستەرەی دڵ.

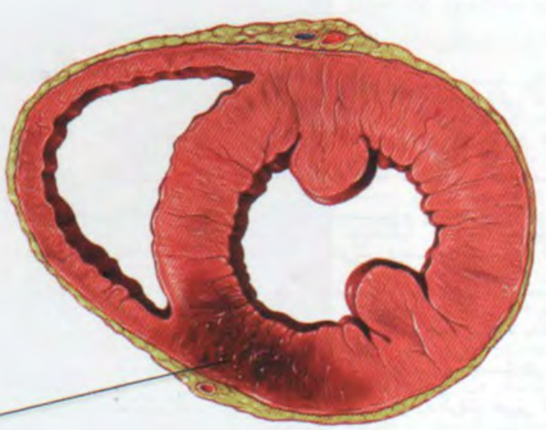
+ خۆپاراستن دوایی توشبوون:

١- هەرگیز جگەرە نەکێشێت.
٢- خواردنەوەی ئەلکهوڵی نەخواتەوە.
٣- خواردنی چەور, شیرینی شەکر, خوێ کەم بکاتەوە.
٤- کێشی لەشی دابەزێنێ.
٥- خــۆی لە دڵە ڕاوکێ و دڵتوونــدی و خەمۆکی باری دەروونی چارەسەر بکات.
٦- هەموو ڕۆژێك وەرزشێکی سووك و هێواش بکات.
٧- زۆر سەوزە و میوە بخوات.
٨- ئەو دەنکۆڵە دەرمانانەی پزیشــکی چارەســەرکەر بۆی دادەنێت بەردەوام بە ڕێکوپێکی بیخوات.
٩- بەردەوام پشکنینی بۆ بکرێت و سەردانی پزیشکی چارەسەرکەری خۆی بکات.

پێشــگیری: وەرزش (پیاســە هەروەڵە مەلەکردن), سەوزە و میوە بخۆین. دوور بین لە جگەرە، کهول, چەوری، خوێ، شــەکر، قەڵەوی، خەمۆکی.

چارەســەری: بــە زووترین کات هەر کەســێ هەســتی بە ژانی ســینگ کرد بگاتە نەخۆشخانە, لە نەخۆشخانە بەشی چاودێری چڕ بخەوێنرێــت, دەرمان وەربگرێت. لە باری ســانەوەی تەواو دابێت هیچ جووڵەیەك نەکات, قســە نەکات و کەس ســەردانی نەکات, تاوەکو زوو بتوانرێت قەستەرەی دڵی بۆ بکرێت.





هەوکردنی گوێی ناوەڕاست

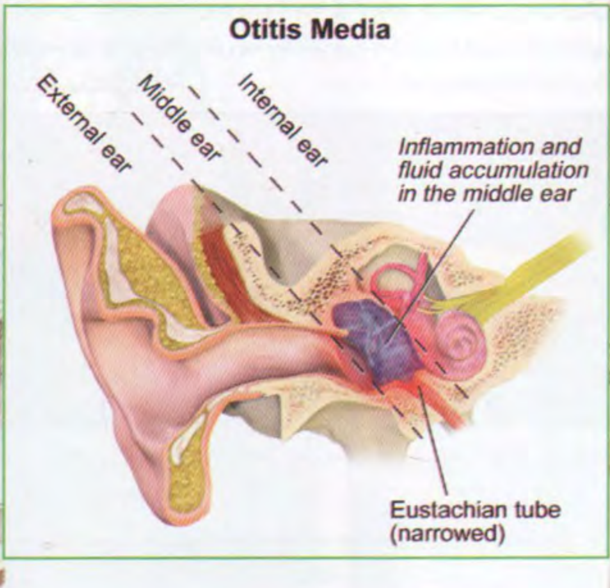
د. سۆران محمد غریب



گوێ پێکهاتووە لە سێ بەش: گوێی ناوەوە، ناوەڕاست و دەرەوە. ئەو بەشەی لە نێوان گوێی دەرەوە و ناوەوەیە، پێی دەڵێن: گوێی ناوەڕاست، کە بریتییە: لە ژوورێك دیوی دەرەوەی پەردەی گوێیە، دیوی ناوەوە دەمارەکانە. جۆگەیەك هەیە ئەم ژوورە دەبەستێتەوە بە لووتەوە، پێی دەڵێن: جۆگەی ئۆستاکی چەوریيەکی تێدایە کە دەبێت هەوای پاکی تیا بێت، هەندێك جار بۆشایی ئەم ژوورە هەودەکات {ئیلتیهاب دەکات} و کۆ دەبێتەوە لەگەڵ هەندێك دەردراویتر.

هۆکارەکانی:

هەندێك جار بە هۆی هەڵامەتەوە لە ڕێگەی جۆگەی ئۆستاکییەوە، هەندێك جاریـــش لە دەرەوە بەتایبەت لە کاتێکـــدا پەردەی گوێ کوون بوو بێت کاتێـــك ئاو دەچێتە گوێچکەوە هەوکردنەکەش {ئیلتیەابەکەش} دەچێتە گوێچکەی ناوەڕاستەوە، هەندێك جاریش لە ڕێگەی خوێنەوە کە مرۆڤ تووشی ئیلتیەابی ڤایرۆسی دەبێت و دەگوێزرێتەوە بۆ گوێچکە و ئیلتیەاب دەکات. ئیلتیهابی گوێی ناوەڕاســـت ســـەرەتا بە ئیلتیەابی ڤایرۆسی دەست پێدەکات و زۆر جاریش دوای ئەوە دەبێت بە ئیلتیەابی بەکتری.



نیشانەکانی:

نیشانەکانی ئیلتیهابی گوێچکەی ناوەڕاستی تیژ، ئەوەیە: هەندێك جار دەنگێکی لێوەدێت و تووشـــی تا دەبێت و زۆرجار نیشانەکانی ئەو نەخۆشـــییە دەردەکەوێت کە هۆکاری هەوکردنی گوێی ناوەڕاستە، وەك: نیشانەی جیوب و هەڵامەت.

نیشانەکانی ئیلتیهابی گوێچکەی ناوەڕاستی درێژخایەن، ئەوەیە زۆر کات کە ئیلتیهابی تیژ دووبارە دەبێتەوە ئازار بە گوێچکە دەگەیەنێت و ئەمەش جۆری چالاك و ناچالاکی هەیە.

چارەسەر:

چارەســـەری ئیلتیهابی تیـــژ زیاتر دەرمانە بەتایبـــەت کە هەندێك نەخۆشی بوو بێتە هۆکاری دروستبوونی و دەرمانی هەڵامەت. و هەروەها ئەنتی بایۆتیك و هەندێك هێورکەرەوەی پێدەدرێت هەتا چاك دەبێتەوە کەم جار پێویست بە نەشتەرگەری دەکات بۆ پاك کردنەوەی ئیلتیهابەکە.

ئیلتیهابـــی درێژخایـــەن زیاتر پێویســـتی بە نەشـــتەرگەرییە بۆ پاککردنـــەوەی ئیلتیهابەکە و چاککردنەوەی ئەو بەشـــانەی کە ئازاری پێگەیشتووە.

خۆپاراستن:

دەبێت پەتا و هەڵامەت فەرامۆش نەکرێت کاتێك تووش دەبیت پێویستە دەرمان بەکار بهێنێت، ئەو کەســـانەش کە ئیلتیهابی درێژخایەنیان هەیە و پەردەی گوێیان تەقیووە دەبێت چارەســـەری بکەن بۆ خۆپاراستن لە تووشـــبون بە ئیلتیهابی گوێچکە، چونکە هەمووی ئەمانە هۆکارێکن بۆ ئەو نەخۆشییە.



عەبدال خانی بەدلیسی

زانایەکی شارەزای کورد لە بواری پزیشکی لەسەردەمی عوسمانیەکان

دکتورە: نازدار جەلیل مستەفا
مامۆستا لە بەشی مێژوو ـ کۆلێژی ئەدەبیات، زانکۆی سەلاحەددین ـ هەرێمی کوردستان



زانستی پزیشکی , یەکێکە لەم زانستانەی کە گرنگی زۆری پێدراوە لە لایەن زانا کوردەکان لە سەردەمەکانی عوسمانی، کە ڕۆڵی بەرچاویان تێدا بینیووە لە خزمەت کردنی ئەم بوارە چ بە دانانی پەرتووک لەم بوارەدا، وە چ لە ڕێگەی کار کردنی پراکتێکی تێدا. ئەوەی گرنگە لەم سەردەمەدا، ئەوەیە کە: زاناکان تەنیا شیکەرەوەی ئەم زانستە نەبوونە بەتەنها بەڵکوی ئەزموونیان وەرگرتووە لەواقیعی ئەو نەخۆشییانەی کە لەو سەردەمەدا بوونی هەبووە. یەکێک لەو زانا بەناوبانگە کوردانەی کە لەم بوارەدا کاریان کردووە لە سەدەی شازدەهەمدا ژیاوە، لە بنەماڵەی بەدلیسی بووە، ناوی عەبدال خانی بەدلیسی بووە کە دەکاتە کوڕی برای مێژوونوسی بەناوبانگی کورد شەرەفخانی بەدلیسی، کە: خاوەن پەرتووکی شەرەفنامەیە. ئەم زانایە لە چەندین بوار کاری کردووە، وە هەروەها مامۆستا و زانای گەورە بووە لە زانستەکانی کیمیا و فەلسەفە و ...هتد. وە شارەزایێکی زۆر باشیشی هەبووە لە زانستی پزیشکی، کە: ئاستی لێهاتووی خۆی گەیاند بووە ڕادەیەک لەم زانستە لێهاتووتر بووە لە زاناکانی، وەک: سوقرات وئەبوقرات وجالینوس و فیلوس. وەکو ئەولیا چەلبی لە گەشتنامەکەی، بەم شێوەیە باسی ئەم زانایەی کردووە کە: دەڵێ» ڕاستە ئەوانە پزیشک بوونە لە سەردەمی کۆن، بەڵام عەبدال خان لەوان لێهاتووتر بوو بە هۆی زۆری نەخۆشی لە سەردەمی ئەو، وە شارەزا بووە لە پشکنینی لێدانی دڵ، وە دیاری کردنی نەخۆشییەکان و ناوی دەرمان و زانیاری هەبووە لە بواری خوێن. مەبەست ئەو کەسانەی کە تەمەنیان گەیشتووتە هەشتا ساڵ، یان ئەوانەی ئاڵوودە بوون بە مادده هۆشبەرەکان (تریاک) کە گەیشتوونە ڕادەی مەترسی، وە چارەسەریانی کردووە. وە ڕۆژانە دەیانی ناردە گەرما، تا چاک دەبوونەوە لەو نەخۆشییەی کە هەیانە، تا ئەو ڕادەی کە ئەو کەسانە لە مردن دەگرێنەوە بۆ دووبارە ژیان، وە دەبنە کەسانێکی چالاک و بەتەندروستێکی باش. وە هەروەها ئەولیا چەلبی ئاماژە بەوەش دەکات، کە: عەبدال خان پەرتووکی ڤێترنەری (البیطرة)بووە، وەزانیاری باشی هەبووە لە بواری نەخۆشیەکانی ئاژەڵ.



گرنگترین سەرچاوەکانی کە سوودمان لێ بینێوە لەنووسینی ئەم بابەتە، بریتیە لە:

١-د.عماد عبدالسلام رؤوف : دراسات وثائقية في تاريخ الكرد الحديث وحضارتهم. مطبعة الثقافة.أربيل.(٢٠٠٨).
٢-حمدي عبدالمجيد السلفي وتحسين ابراهيم الدوسكيّ: عقد الجمان في تراجم العلماء والادباء الكرد والمنسوبين الى مدن وقري كردستان. مكتبة الاصالة والتراث. د.م. ٢٠٠٨. ج٣.
٣-محمد امين زكي بك: مشاهير الكرد وكردستان. قدم للجزء الثاني وزاد عليه محمد علي عوني. ترجمة السيدة كريمته.ط٢. دار الزمان. دمشق.٢٠٠٦.
٤ ١٠٥٦هـ-
١٦٥٥م. ترجمة رشيد فندي. مطبعة خاني. دهوك.٢٠٠٨.

خۆپارێزی لە شێرپەنجە

د.ئارا ئازاد موستەفا ـ پزیشک لە چارەخانەی ڕزگاری

وەنەبێ ژمارەی تووشـبووان بە نەخۆشی شێرپەنجە ژمارەیەکی کەم بێت؛ بەڵکو خەڵکێکی زۆر گیرۆدەی تووشـبوون بە نەخۆشـی شـێرپەنجە بـوون و بە هۆیەوە ژیـان و تەندروسـتییان کەوتۆتە مەترسـییەوە. وە هەتـا لە ڕووی کۆمەڵایەتـی و دارایی و ئابووری کاردانەوەی بە سەر تاک و خێزان و کۆمەڵگا و دەسەڵات و کەرتی تەندروستییەوە هەیە، وە هەموو ساڵ بڕی زۆر لە دارایی و بوودجەی کەرتی تەندروسـتی بۆ چارەسـەری نەخۆشی شـێرپەنجە تەرخان دەکرێت؛ وە بار گرانی و ئاسـتەنگیان بۆ دروست دەبێت. ئەوە لە بواری پزیشـکیدا سەلمێنراوە؛ کە: ئەگەر هاتوو مرۆڤ هەنگاوەکانی دوور بوون لە نەخۆشی شێرپەنجە پیادە بکات؛ ئەوا: دوور دەبێت لە تووشـبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە و ژیان و تەندروستی سەلامەت دەبێت. وە زۆربەی جۆرەکانی نەخۆشـی شـێرپەنجە توانای ئەوە دەبێت؛ کە: لێیان بە دوور بین ئەگەر هاتوو هەندێک هەنگاوی سادەی دوور بوون لە نەخۆشـی شـێرپەنجە پەیڕەو بکەیـن؛ وە پیادەیان بکەین. لێکۆڵینەوە و دیراسەکان دەریان خستووە؛ کە: تەنیا {٥٪} ی شـێرپەنجەکان بۆماوەیین؛ وە هەموو جۆرەکانیدی شێرپەنجە لە خۆیانەوە ڕوو دەدەن. هەروەها لێکۆڵینەوە زانسـتییەکان؛ ئەوەش دەردەخەن کە: ژیان و گوزەرانی دروسـت و بەردەوام خۆپشـکنین و بـەدوا داچـوون دەبێتە هۆی ئـەوەی؛ کە: لە زۆر نەخۆشـییە شێرپەنجەکان بەدوور بن.

خۆپاراسـتن لە شـێرپەنجە: بـۆ ڕێبڕی لە مەترسـییەکانی شـێرپەنجەکان، قانوونـی ئەورووپایـی دژی شـێرپەنجە دە خاڵی ڕاسـپێری تێدایە؛ کە: پێویستە ڕێزیان لێگرین. لە لایەکەوە دەکرێ خۆ دوور بگیرێ لە شێرپەنجە بە خۆ دوور گرتن لە:



- جگەرەکێشان.
- خواردنەوە ئەلکهوولییەکان.
- زۆر خۆ نەدانە بەر تیشکی خۆر.
- بە پەیڕەوی کردن لە ڕێوماییەکانی تایبەت بە سـەلامەتی لە کاتی بەکار هێنانی ماددە شیرپەنجە پەیداکەرەکان.
- زۆر خواردنی سـەوزەوات شـتێکە باشـە؛ هەروەها ئەو خواردنانەی ڕیشاڵیان زۆر تێدایە.
- خـۆ دوور گرتـن لە زیـادەی کێش و لـە خواردنی ئەو خواردەمەنیانەی دەوڵەمەندن بە بەز.

چارەسەری شێرپەنجە: لە لایەکیدییەوە دەکرێ چارەسەری زۆر لە شێرپەنجەکان بکرێ ئەگەر هاتوو زوو دەست نیشان کران:

- بـە ڕاوێژ بە پزیشـک لـە کاتی سـەر هەڵدانـی هەر پەرەسەندنێکی نائاسایی یان گۆڕانی شێوەی خاڵێکی پێست.
- بـە ڕاوێـژ کـردن بە پزیشـک لـە حالەتی شـێواویە بەردەوامەکانی؛ وەکو: کۆخـەی یەکبینە یان گۆڕانی دەنگ {دەنگ کەرخ بوون}، شێواوی ڕێچکەی هەرس {ڕەوانیی بەردەوام یان گرفتی بەردەوام} یانیش دابەزینی کێش بە شـێوەیەکی هۆ نەزانراو.
- هەروەها بە گوێرەی ئافرەتان:

ا. بە وەرگرتنی ڕوو توێژی ملی منداڵدان بۆ پشکنینی مایکرۆسکۆپی.

ب. بە هەڵسـان بە پشـکنینی خودی مەمکەکان لە لایەن خودی ئافرەتەکەوە بە دەست لێدان و لە کاتی بـە گوومان بوون لە دیتنەوەی هەر گرێیەک سەردانی پزیشکی تایبەتی بکات. وە هەروەها ئەگەر بکرێ بۆ ئافرەتانی سەروو پەنجا سـاڵی ڕاییکردنی ئەنجامدانی چاودێری پزیشکی تیشکی {مەمۆگرام = Mammogram} هەر ساڵەی جارێک بۆ دڵنیایی.

ژێدەر: موسوعە القرن — لاروس.





هەشت خاڵی گرنگ:



بۆ پاراستنی تەندروستی چاو



د. مراد امیر احمد

دکتوراە (PhD)، پسپۆڕی پشکنینی چاو، مامۆستای زانکو

١. پشکنینی دەوری و ڕێکوپێکی چاو: زۆر لە نەخوشییەکان، وەک: نەخوشی شەکرە تاکو ماوەیەک نیشانەیەکی دیاریان نییە، ئەو کاتەی کە کێشەکان گەورە بوون هەستییان پێدەکرێت بۆیە بۆ خۆپاراستن لەو جۆرە کێشانە بۆ خۆمان و بنەماڵەکانمان زۆر گرنگە پشکنینی چاوی دەوری بکەین. هەروەها زۆر جار بە هۆی باش بوونی بینایی لە چاوێک تووشی کێشە بوونی چاوەکەی تر هەستی پێناکرێت، وە تەمبەڵی چاو، کە لەو حاڵەتە تەنیا تاکو تەمەنێکی دیاری کراو چارەسەری هەیە ئەگینا پاش ئەو تەمەنە چارەسەر ناکرێت.

٢. سوود وەرگرتن لە چاوێلکەی هەتاوی: تیشکی سەرووی مۆری (UV) ڕۆژ دەبێتە هۆی کێشەی زۆر بۆچاو و یەکێکە لە هۆکارەکانی تووشبوون بە گۆشتی زیادەی چاو (Petrygium) و ئاوی سپی، بۆ پاراستنی چاو لە کێشەکانی ئەو جۆرە تێشکە زۆر باشە سوود لە چاوێلکەی هەتاوی تایبەت وەربگیرێت. گرنگە ئەو جۆرە چاوێلکانە لە پاش ڕاوێژ لەگەل پسپۆڕی نەخوشییەکانی چاو یان پسپۆڕی پشکنینی چاو بێت. زۆر جار چاوێلکەی خراپ یان ئەو چاوێلکەی کە بە بێ ڕاوێژ لە شوێنی ناپەرپرس وەردەگیرێت لە جیاتی سوود بۆ چاو. بەداخەوە چاو تووشی چەندین کێشە دەکات بۆیە گرنگە چاوێلکە لە پاش ڕاوێژ لە گەل پسپۆڕێکی چاو دابین بکرێت.

٣. ئێستێراحەتی چاو: ئەگەر کارمەندی بانقیت، وە یان لە شوێنەک کار دەکەیت کە کۆمپیوتەر زۆر بەکار دەهێنیت و ناتوانن کار کردن بە کۆمپیوتەر کەم بکەنەوە پێشنیار دەکەین لە پاش هەر {٢٠ خولەک}، ئەوا: {٢٠ چرکە} ئێستراحەت بدەنە چاوەکانتان، ئەو کارە دەبێتە هۆی ئەوەی کە زەختی زۆر لە سەر چاوەکانتان نەبێت. هەروەها بۆ هەر یەک کاتژمێر چەند خولەکەک چاو لە سەر کۆمپیوتەر هەڵبگرن بۆ ئەوەی خۆتان لە کێشەکانی بینایی چاو بە هۆی کۆمپیوتەر (Computer Vision Syndrome) بپارێزن.





٤ . بەکار نەهێنان یان نەکێشانی جگەرە و مەوادی هۆشبەر: ئەگەر فێری جگەرە بوون یان لە شوێنەک کار دەکەن کە دووکەڵی زۆرە پێویستە بزانیین، کە: دووکەڵ چاو تووشی چەندین کێشە دەکات لەوانە گۆشتی زیادەی چاو و هەندێ جار ئاوی سپی. بۆیە خۆپاراستن لە جگەرە و مەوادی هۆشبەر، ڕۆڵی زۆریان لە پاراستنی تەندروستی چاویش هەیە.

٥ . وەرزشی بەردەوام و ڕێکوپێک: نەخۆشی دژنراسیوونی ماکولایی لە تەمەنی سەرەوە دەبێتە هۆی لە دەستدانی بینایی چاو، لێکوڵینەوەکان پێشانییان داوە، کە: وەرزشی بەردەوام و ڕێکوپێکی ڕۆژانە دەبێتە هۆی کەمکردنی شانسی تووشبوون بەو نەخۆشییە و ڕێگری کردن لە گەشە سەندنی ئەو. بۆیە ئەوانەی خوازیاری بیناییەکی باشن بو سالانی دوور و درێژ پێویستە وەرزش بکەن.

٦ . چاوێلکەکانی پاراستنی چاو: لێکولینەوەکان و ئامارەکان پێشانییان داوە نزیکەی {٢,٤ ملیۆن} چاو لە جیهان تووشی کێشە بوون، کە: {٪٩٠} ئەوان بە هۆی سوود وەرنەگرتن لە چاوێلکەکانی پاراستنی چاو بووە. بۆیە گرنگە چ لە کاتی کار چ لە کاتی وەرزش بەتایبەت وەرزشی سەر بەفر و وەرزشەکانی توندی تر و کارەکانی وەک برین و ... چاوێلکەی پاراستنی چاو بەکار بهێنرێت.



٧ . سەوزە و مێوە: ئەگەر حەزتان لێ یە کە تووشی نەخۆشی ووشکی چاو نەبن، هەندێک نەخۆشی تر، وەک: ئاوی رەش ,.... هتد نەبن، ئەوا: خواردەمەنییەکانی سەوزەیی و میوە لە بەرنامەی خواردنی خۆتان دابنێن.

٨ . ئاو خواردنەوە: ئاو لە ئاستی پێویست و باشدا ئاو نەخۆینەوە، ئەوا: فرمێسکی چاویش کەمتر دەبێت، دەزانین کە فرمێسک ڕۆڵی زۆری لە تەڕ بوونی چاو و تەندروست مانەوەی چاو هەیە، بۆیە گرنگیدان بە باش ئاو خواردنەوە ڕۆڵی لە سەر چاویش هەیە.



شیکاری ئەلیکترۆلایت
Electrolytes Test



وەرگێڕانی: هیوا سالّح ئەحمەد

سلێمانی . تاقیگەی شیکاری نەخۆشیی وریا . تەلاری باوک، تەنیشت نەخۆشخانەی ئەهلی ژیان

هەروەها بەمجۆرەیش دەنوسرێت: (Lytes)، ناوە فەرمییەکەیشی (Electrolyte Panel)ەو پێوەندی بەم شیکارانەیشەوە هەیە:

(Sodium, Potassium, Chloride, Bicarbonate, Comprehensive Metabolic, Basic Metabolic Panel, Blood Gases, Osmolality).

ئەم شیکارە بۆ دەکرێت؟

بۆ دەستنیشانکردنی هەر کێشەیەکە لە شلەی ناو لەش و هاوسەنگی ئەلیکترۆلایەتەکانی ناو لەشە.

کەی ئەم شیکارە دەکرێ؟

وەک بەشێکی ڕووماڵکردن (Screening)ی باری لەشساخییە، کاتێ پزیشک پێی وایە بڕێکی زۆر زیاد لە پێویست یان کێماسی لە یەکێ لە ئەلیکترۆلایتەکان (عادەتەن سۆدیۆم یان پۆتاسیۆمە)دا هەیە، یان ئەگەر دکتۆر لە هاوسەنگیی ترشو تفت بەگومان بوو کە لاسەنگ بووە، ئەم شیکارە پێویست دەبێت.

نموونەی پێویست؟ کەمێ خوێن لە خوێنهێنەرەکانی باسک وەردەگیرێت.

پێویستی خۆئامادەکردن بۆ ئەم شیکارە؟

پێویست بە هیچ ناکات، هەر کات پێویست بکات ئەم شیکارە دەکرێ.

نموونەی شیکار

شیکاری چی دەکرێت؟

ئەلیکترۆلایت بریتییە لە کانزای بارگاوی لە شانەکانی لەشدایە و لە خوێنیشدا بەشێوەی خوێی تواوە هەیە. یاریدەی گواستنەوەی کانزاکان دەدات تا لە خانەکانی لەشدا تا بەشێوەی پاشەڕۆ توور بدرێ، سەرباری ئەوە هاوسەنگی ئاوی لەشیش ڕادەگرێت، ئاستی پلەی ترشێتی خوێن (pH) جێگیر دەکات، پانێلی ئەلیکترۆلایت بڕی ئەلیکترۆلیتە سەرەکییەکانی لەش دەپێوێت: سۆدیۆم (Na^+)، پۆتاسیۆم (K^+)، کلۆراید (Cl^-)، بیکاربۆنات (HCO_3^-) کە هێندێ جار بە شێوەی (CO_2) دەنووسرێت.

سۆدیۆم بەزۆری لە پلازما و دەرەوەی خانەکانی لەشدایە، یاریدەی هاوسەنگ ڕاگرتنی بڕی ئاوی ناو لەش دەدات. پۆتاسیۆم لە بنەڕەتدا لە ناو خانەکانی لەشدا هەیە، بڕێکی کەم بەڵام حەیاتی لەم توخمە لە پلازمادا بەشە شلەکەی خوێندا هەیە. زۆر گرنگە چاودێری پۆتاسیۆم بکرێت، گۆڕانێکی کەمی ئاستی پۆتاسیۆمی پلازمای خوێن کار لە ڕەزمی (ریتم rhythm)ی

دڵو توانی گرژبوون و خاوبوونەوەی ماسولکەی دڵ دەکات. کلۆراید بە ناو خانەکاندا دەگوازرێتەوە تا یاریدەی هاوسەنگ ڕاگرتنی هاوبارگەیی (neutrality) کارەبایی بدات، عادەتەن ئاستەکەیشی ڕەنگدانەوەی ئاستی سۆدیۆمیشە. دەوری بەرایی بیکاربۆنات (تەواوی CO_2 یا بیکاربۆناتی خەملێندراو) کە گورچیلەکان دەریدەنو جارێکی دیکە دەیمژنەوە، ئەوەیە ئاستی ترشێتی بە جێگیریی ڕابگرێت (هاوسەنگی ترشو تفت)، هەروەها دەورێکی لابەلایشی لە ڕاگرتنی هاوسەنگیی کارەباییدا هەیە.

سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و کلۆراید لە خۆراکی مرۆڤدا هەن، گورچیلەیش دەریان دەدات، سییەکانیش ئۆکسجین دابین دەکات و گازی دوانۆکسیدی کاربۆن ڕێک دەخات و لەگەڵ بیکاربۆناتدا هاوسەنگ دەبن. هاوسەنگی ئەم ماددە کیمیاییانە ئاماژەن بۆ ڕاپی بوونی ڕێکوپێکی چەندین فرمانی لەش کە دڵ و گورچیلە جێبەجێیان دەکەن.

پانێڵی ئەلیکترۆلایت ئەم شیکارانە لەخۆ دەگرێت: سۆدیۆمو پۆتاسیۆمو کلۆرایدو بیکاربۆنات (یان تەواوی دوانۆکسیدی کاربۆن). پەیوەستن بە شیکاری ئایۆنە سالب (ئەنایۆن)ەکان، کە بەهاکەی لە ئەنجامی پانێڵی ئەلیکترۆلایتەوە حساب دەکرێت. ڕەنگدانەوەی جیاوازی نێوان ئایۆنە بارگە موجەب (کاتایۆن)ەکانو ئایۆنە بارگە سالب (ئەنایۆن)ەکانە. ڕوودانی گاپی ئەنایۆنی نائاسایی ڕەنگدانەوەی هەبوونی نائاسایی چەند جۆر تەنۆلکەی بارگاوی دیاری نەکراو (non-specific)ی خوێنە، بەڵام لەوانەیە بە بەرهەمی لاوەکی کار لە میتابۆلیزم بکات، لە چەند حاڵەتی وەک برسێتی (starvation) یان شەکرە یان هەبوونی ماددەیەکی ژاراوی وەک ئۆگزالات (Oxalate)، گلایکۆلایت (Glycolate)، ئەسپرین (Aspirin). بۆ زانیاری زیاتر لەبارەی گاپی ئەنایۆنەوە بڕوانە پرسیارە باوەکان (#١).

شیکار

ئەم شیکارە چۆن بەکاردێ؟

پانێڵی ئەلیکترۆلایت ناوبەناو وەک بەشێکی ڕۆتینی شیکاری بەدەنی داوادەکرێت، یان بەخودی پانێڵەکە بێت، یان وەک پێکهاتەیەکی هەردوو پانێڵی بنەڕەتیو سەرلەبەری میتابۆلیزم (BMP, CMP)ە. بۆ دەست نیشان کردنی ئەلیکترۆلایت و لاسەنگ بوونی ترش - تفت و چاودێری کردنی کاریگەریی چارەسەری لاسەنگی زانراوە کە کار لە فرمانی ئەندامەکانی لەش دەکات. لە کاتێکدا ئەلیکترۆلایت و ترش - تفت لە زۆر جۆری نەخۆشی توند و درێژخایەندا ترش و تفت لاسەنگ دەبن، پانێڵی ئەلیکترۆلایت هێندێ جاریش بۆ ئەو کەسانەی دەگەیەنرێنە ژووری فریاکەوتنی کتوپڕ پێویست دەبێت. ئەگەر نەخۆش تاقە ئەلیکترۆلایتێکی، وەک: سۆدیۆم و پۆتاسیۆم بەرزو نزم بێت، لەوانەیە دکتۆر سەر لە نوێ ئەم شیکارەی بۆ بنووسێتەوە و چاودێری ئەم لاسەنگییەی بکات، تا باری لەشساخیی باش دەبێت، ئەگەر نەخۆش ترش - تفتی لاسەنگ بوو، پێدەچێت دکتۆرەکە داوای شیکاری گازی خوێن (Blood Gas Tests) بکات. کە تێیدا پلەی ترشێتی و ئاستی گازەکانی ئۆکسجین و دوانۆکسیدی کاربۆنی نموونەی خوێنی خوێنبەرەکان دەپێورێن، بۆ هەڵسەنگاندنی لاسەنگبوونی ترسناکیی ترش - تفت و چاودێری کردنی چارەسەری نەخۆش یاریدەمان بدات.

کەی ئەم پانێڵە پێویست دەبێت؟

پێدەچێت پانێڵی ئەلیکترۆلایت وەک بەشێکی ڕۆتینی سکرین کردن بێت، یان وەک یاریدەدانی دەستنیشانکردنی نەخۆشی بێت، کاتێ نەخۆش چەند نیشانەی، وەک: پەنمین (Edema)، هێڵنجدان و ڕشانەوە (Nausea)، لاوازی، بێ هۆش بوون (Confusion)، نارێک و پێکی لێدانی ماسولکەکانی دڵ (Cardiac Arrhythmias)، ناوبەناویش وەک بەشێکی هەڵسەنگاندن بۆ کەسێک پێویستە کە بە توندی نەخۆش کەوتووە یان نەخۆشی درێژخایەنی هەبێت، یان لە ماوەیەکدا نەخۆش چارەسەری پێویستی وەرگرتووە کاری لە هاوسەنگیی ئەلیکترۆلایت کردووە. هەروەها ڕاستەوخۆیش کاتێ کەسێک نەخۆشە یان حاڵەتێکی هەیە یان دەرمانێکی وەرگرتووە و کار لە هاوسەنگیی ئەلیکترۆلایت دەکات، وا



باوە شیکاری ئەلیکترۆلایت بۆ چاودێری کردنی چارەسەری نەخۆشی وەک بەرزە پەستانی خوێن {Hypertension}، پەککەوتنی دڵ، نەخۆشییەکانی جگەر و گورچیلە.

ئەنجامی شیکاری چی دەگەیەنێت؟

چەند فاکتەر کار لە ئاستی ئەلیکترۆلایتی خوێن دەکەن، لەوانە چەندە ئەلیکترۆلایت لە خۆراکی مرۆڤدایە و بڕی ئەو ئاوەی وا لە لەشیدایە و بڕی ئەو ئەلیکترۆلایتەی گورچیلەکان دەیپاڵێون چەندە. هەروەها ئاوێتەی وەک ئەڵدۆستیرۆن کاری تێ دەکات، ئەم هۆرمۆنە بڕی سۆدیۆم دەپارێزێ و بڕی بەهەدەر چووی پۆتاسیۆم و نایتریوریتیکی پێپتاید (Natriuretic Peptides) ەکانیش دەباتە سەر و بڕی لەدەست چووی سۆدیۆم کەم دەکاتەوە. لە چەند نەخۆشیی دیاری کراویشدا لەوانەیە پەیتی یەکێ یان زیاتری ئەلیکترۆلایتەکان نائاسایی بێت، پزیشک لە تەواوی هاوسەنگی دەڕوانێت، بەتایبەتی ئەگەر پەیوەست بوو بە ئاستی هەریەک لە سۆدیۆم و پۆتاسیۆمەوە، ئەو کەسانەی گورچیلەیان بەشێوەیەکی گونجاو فرمانەکانی ڕایی ناکات، بۆ نموونە: لەوانەیە شلەمەنی زیادە لە بەدەنیدا بهێڵێتەوە، ڕوونبوونەوەی سۆدیۆم و کلۆراید کاتێ دادەبەزێتە خوار پەیتی سروشتییەوە، ئەوانەی بەفیڕۆچوونی شلەمەنییان بەسەختی ئەزموون کردووە، پێدەچێت بڕی پۆتاسیۆم و سۆدیۆم و کلۆرایدی خوێنیان زیاد بکات. گرفتی هێندێ حاڵەتی نەخۆشییەکانی دڵ، ماسولکە، هەستەدەمار و نەخۆشیی شەکرە، لەوانەیە یەکێ یان زیاتری ئەلیکترۆلایتەکانیان نائاسایی بێت. پەی بردن بەوەی کام ئەلکترۆلایت هاوسەنگی تێکچووە، یاریدەی پزیشک دەدات تا دەستنیشان و چارەسەری حاڵەتەکە بکات و هاوسەنگییەکە بگێڕێتەوە دۆخی جارانی. ئەگەر چارەسەر نەکرێت، لاسەنگیی ئەلەکترۆلایت دەبێتەمایەی سەرەگێژی و وورڕبوون، کۆڵنج، تێکچوونی ترپەی دڵ، پێدەچێت مردنیشی بەدواوە بێت.

هیچ زانیارییەک ماوە پێویست بکات بیزانم؟

بەپشت بەستن بەوەی کامە ئەلیکترۆلایت برەکەی لاسەنگە و ڕادەی ئەو گۆڕانەیش چەندە؟ لەوانەیە چارەسەر گۆڕینی سیستمی خۆراک بگرێتەوە تا بڕی وەرگیراوی خوێ کەم ببێتەوە و شلەمەنی زیاتر بخورێتەوە بەوە پەیتی ئەلیکترۆلایت ڕوون ببێتەوە. دەرمانی میزپێکردن (Diuretics) و چارەسەری



پزیشکیی ئەم لاسەنگییەیە و یەکجار کەوتنە سەر چارەسەر، لەوانەیە پێویست بە پشکنینی ڕێکوپێک بکات تا چۆنیەتی چارەسەرەکە دەستنیشان بکەن و دڵنیابنەوە دووبارە ئەلیکترۆلایت لاسەنگ نابێتەوە. هێندێ دەرمانی، وەک: (anabolic steroids, corticosteroids, laxatives, cough medicines, and oral contraceptives) ئاستی سۆدیۆم دەبەنە ژوور. لەکاتێکدا دەرمانی، وەک: (diuretics, carbamazepine, and tricyclic antidepressants) ئاستەکەی دادەبەزێنن. ئەو دەرمانانەی کار لە بڕی سۆدیۆمی خوێن دەکەن کاریش دەکەنەسەر بڕی کلۆراید. سەرباری ئەوە قووتدانی بڕێکی زۆری سۆدای نان (baking soda) یان زیاتر لە بڕی ڕێپێدراوی دژەترش دیسانەوە بڕی کلۆراید دادەبەزێنن.

هێندێ دەرمانیش لەوانەیە بڕی بیکاربۆنات (دوانۆکسیدی کاربۆن) ببەنە سەر، لەوانە: (fludrocortisone, barbiturates, bicarbonates, hydrocortisone, loop diuretics, and steroids). ئەو دەرمانانەیش بیکاربۆنات کەم دەکەنەوە: (methicillin, nitrofurantoin, tetracycline, thiazide diuretics). پۆتاسیۆم لە خانەکانی خوێنەوە دەچکێتەوە (leak)، ئەگەر نموونەی خوێنی وەرگیراو بە وریاییەوە هەڵ نەگیرێت درەنگ بگاتە تاقیگەو بڕێکی بەرچاوی لە خانەکانەوە بچکێتەوە بەمە ئەنجامی شیکار بەرز و نائاسایی و هەڵە دەبێت. کاتێ پزیشک گومان لە ئەنجامی شیکاری پۆتاسیۆم دەکات و پێی وایە لەگەڵ باری نەخۆشەکەدا نایەتەوە. سەر لە نوێ ئەو شیکارەی بۆ دووبارە دەکرێتەوە.

پرسیاری باو:

گاپی ئەنایۆن چییە؟

گاپی ئەنایۆن (AG or AGAP) ئەو بەهایەیە لە ئەنجامی پانێلی ئەلیکترۆلایتەوە حسێب دەکرێت، هەرتک گاپی ئەنایۆن و نائەنایۆنی (Metabolic Acidosis) لێک جیادەکاتەوە. ترشە ژاراوی بوون (Acidosis) بۆ بڕی زیادەی ترشی ناو لەش دەگەڕێتەوە. ئەمەیش کار و فرمانی زۆر خانە تێک دەدات، ئەگەرێکە و خێرا دەناسرێتەوە. ئەگەر ڕوویدات، گاپی ئەنایۆن بۆ دەستنیشانکردن و چاودێری کردنی ئازاری توندی نەخۆش زۆرجار لە نەخۆشخانە و ژووری فریاکەوتنی کتوپڕدا پەنا دەبرێتە بەری. ئەگەر نەخۆش ناسرایەوە دووچاری (Anion-gap Metabolic Acidosis) بوو،



گاپی ئەنایۆن یاریدەمان دەدات تا چاودێری کارایی چارەسەری باری نەخۆشەکە بکەین. بەتایبەتی، گاپی ئەنایۆن جیاوازی نێوان بڕی تەنۆڵکەی پێوانەکراو و نەکراو (ئایۆن و ئەلیکترۆلایت) لە بەشە شلەکەی خوێندا هەڵ دەسەنگێنێت. بەپێی پرنسیپی بێلایەنی کارەبایی (Electrical Neutrality) ژمارەی هەردوو ئایۆنە موجەبەکان (کاتایۆن) و ئایۆنە سالبەکان (ئەنایۆن) مەرجە یەکسان بن. هەرچۆنێک بێت، گشت ئایۆنەکان بە ڕۆتینی ناپێورێن. ئەنجامی پێوانەکراوی گاپی ئەنایۆن ئایۆنە نەپێوراوەکان دەنوێنێ و بەشێوەیەکی بەرایی ئەنایۆن دەگرێتەوە، لەبەر ئەمە بە گاپی ئەنایۆن ناودەبرێت. فۆرمیولای هەرەباو ئەمەیە:

Anion Gap (AG) = Sodium - (Chloride + Bicarbonate [total CO_2])

هەر چۆنێک بێت، فۆرمیولایەکی دیکەی (AG) هەیە، (Reference Ranges)ی ئاڵوگۆڕی پێ ناکرێت. فۆرمیولای هەر تاقیگەیەک بۆ ڕادەی ئاسایی (Normal Range)ی دەگەڕێتەوە. گاپی ئەنایۆنی دیاری نەکراو. دەچێتەسەر کاتێ چەند ئەنایۆنی پێوانە نەکراو زیاد دەکەن. بەڵگە دووچار بوونە بە حاڵەتی (anion-gap metabolic acidosis)، بەڵام ئەوە بە دکتۆر ناڵێ چ هۆکارێک بووەتە مایەی ئەم لاسەنگییە. مەرجە چارەسەری (metabolic acidosis) بکرێ تا ترش/تفت هاوسەنگ ببێتەوە. مەرجە حاڵەتی (Underlying) دەست نیشان و چارەسەر بکرێ. حاڵەتی دیکەی، وەک: نەخۆشی شەکرە، برسێتی، نەخۆشی گورچیلە و قووتدانی ماددەی ژاراوی، وەک: (antifreeze, excessive amounts of aspirin, or methanol) دەبنە مایەی دووچار بوون بە گاپی ئەنایۆنی نزم، لە کاتێکدا (immunoglobulins cations as well as proteins) زیاد دەکات.

سەرچاوە:

ئەم بابەتە و چەند بابەتی دیکەم لە ماڵپەڕی (labtestonlin)ەوە کردووە بە کوردی، بەو ئومێدەی لە داهاتوویەکی نزیکدا لە کتێبێکدا بیکەمە دیاری بۆ کتێبخانەی کوردی و کارمەندانی تاقیگە.

❊❊

هۆشیاری دروستی:

تەندروستی و مانگی ڕەمەزان

هەموو کاتێک؛ کە: مانگی ڕەمەزان دێت خەڵکێکی زۆر هەن؛ کە: نەخۆشن و پێویستییان بە ڕاوێژی پزیشک هەیە؛ وە ئەرکی پزیشکان زیاد دەبێت بەتایبەت؛ کە: هەم لە ڕووی ئایینی و دونیایی کەسانێک هەن؛ کە: لەگەڵ ئەوەی نەخۆشن حەز بەوە دەکەن؛ کە: ئەو فەرزە جێبەجی بکەن و بەڕۆژوو ببن. سەرەتا؛ هەموو کەسێک دەبێت ئەوە بزانێت؛ کە: ئەگەر هاتوو هەر نەخۆشییەکت هەبوو؛ وە پزیشک ڕێگای نەدای؛ کە: بە ڕۆژوو ببیت؛ ئەوا: دەبێت گوێڕایەڵی ئامۆژگارییەکانی پزیشک ببیت؛ وە نابێت ڕکە بکەیت و بچیت ژیان و تەندروستیت بخەیتە مەترسییەوە. لێرەدا؛ پێویست دەکات؛ کە: پیاوانی ئایینی و مەلایەکان و ڕاگەیاندن دەوری خۆیانّ ببینن هەم لە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری ئایینی؛ وە هەم لە بڵاو کردنەوە هۆشیاری دروستی. وە ئەوە بۆ موسڵمانان ڕوون بکەنەوە؛ کە: لە ئایینی پیرۆزی ئیسلام گرنگی گرنگیدان بە تەندروستی و ساغ و دروستی چتۆ پلەی هەیە؛ وە بە عیبادەت و پەرستن ئەژمارد دەکرێت. بەڕۆژوو بوون لە مانگی ڕەمەزاندا لەگەڵ ئەوەی کە بە بار سووی جەستەیی و دەروونی و ئایینی بۆ ساغەکان هەیە، بە هەمان شێوە سوودی بۆ هەندێک جۆری نەخۆشیش هەیە ئەگەر هاتوو کەسە نەخۆشەکە بە گوێرەی ڕێنماییە ئایینی و پزیشکییەکان بەڕۆژوو بوو. لە ڕووی ئایینیەوە هیچ مرۆڤێک ڕێگای پێنادرێت کە تەندروستی و جەستەی بخاتە مەترسییەوە، وە پارێزگاری کردن لە جەستە و تەندروستی ئەرکێکی ئایینیە، بۆیە: ئەگەر کەسێک پزیشک ڕێگای نەدا بەڕۆژوو بێت، وە ئەو کەسە هەر نەیسەلماند و بەگوێی خۆی کرد و بەڕۆژوو بوو. ئەگەر ئەو کەسە هەر نەخۆشییەک یان ماک و ئاڵۆزی نەخۆشییەکی لەسەر وەدیار کەوت، ئەوا: لە ڕووی ئاینیشیەوە خەتابارە چونکە ڕاستە وویستوویەتی ئەرکێکی ئایینی جێبەجێ بکات بەڵام لە هەمان کاتدا لە ئەرکێکیتری ئایینی کە پارێزگاری کردنە لە تەندروستی و جەستەی خۆی سستی نوواندووە و خۆی خستۆتە مەترسییەوە. هەر بۆیە پێویست دەکات کە مامۆستایانی ئایینی (مەلایەکان) و ڕۆناکبیر و ڕۆشنبیر و ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگای مەدەنی و ڕاگەیاندنی بینراو و بیستراو و نووسراو هەموو ئەو موسڵمانانەی کە نەخۆشان هان بدەن، کە: هەر لە پێش هاتنی مانگی ڕەمەزان لە باری تەندروستی خۆیان دڵنیا بن، وە بزانن: ئایا پزیشک ڕێگایان پێدەدات کە بەڕۆژوو بن؟! ئەو کات بەڕۆژوو بن، وە ئەگەر ڕێگا نەدرا، ئەوا: بە هیچ شێوەیەک بەڕۆژوو نەبێت. لەبەر ئەوەی بەڕۆژوو بوون لە مانگی پیرۆزی ڕەمەزاندا، ئەرکێکی ئایینی گرنگە، بۆیە: هەر لەگەڵ هاتنی مانگی ڕەمەزاندا بە حەفتەیەک بۆ دوو حەفتە هەموو ئەو کەسانەی کە نەخۆشن، وە بەتایبەت نەخۆشی درێژخایەن دەبێت سەردانی پزیشکی پسپۆڕی خۆیان بکەن! وە لەگەڵ پزیشکە پسپۆڕەکەیان تاوتووی حالەتی نەخۆشییەکەیان بکەن و بزانن، کە: ئایا ڕێگا دەدرێت بەڕۆژوو بن؟! وە ئەگەر ڕێگا بدرێت کە بەڕۆژوو بن، ئەوا: بڕ و جەمی دەرمانەکان وا ڕێکبخرێت کە کار لە سەر نەخۆشی نەخۆشەکە و باری تەندروستی نەخۆشەکە نەکات، وە نەخۆشەکە هەموو مفا و سوودەکانی بەڕۆژوو بوونی پێببرێت. هەموو مرۆڤەکان ئەگەر هاتوو بەگوێرەی ڕێنماییە ئایینی و پزیشکییەکان بەڕۆژوو بوون، ئەوا: بەڕۆژوو بوون لەو مانگە پیرۆزەدا دەبێتە خۆپاراستنی سەرەتایی (Primary Prevention) لە زۆربەی ئەو نەخۆشییانەی





کـــە هەنووکە بـــاو و ســـەردەمیین، وە هەموو مرۆڤایەتـــی پێیانەوە دەناڵێنێت و گیـــرۆدەی بووە و چارەســـەری نییە. وە هەروەهـــا بەڕۆژوو بـــوون لەو مانگە پیرۆزەدا، وەکو خۆپارســـتنی دووەمییە (Secondary Prevention) لە هەندێک نەخۆشی کە کەسەکە تووشی هاتـــووە، وە کەســـەکە هەنگاوەکانـــی خۆپاراســـتن پیـــادە دەکات بۆ ئەوەی جارێکیتر تووشی نەبێتەوە. لەبەر گرنگی بەڕۆژوو بـــوون و کە ئەگەر کەســـێکی نەخـــۆش مەجال هەبوو بـــەڕۆژوو بێت، ئەوا: ســـەرەڕای ئەوەی کـــە ئەرکێکی گرنگی ئایینی جێبەجێ دەکات لەهەمان کاتدا سوود و مفای زۆری دەگات، بۆیە:

١. هەموو ئەو کەسانەی کە نەخۆشی درێژخایەنییان هەیە، دەبێت: بە یەک بۆ دوو حەفتە پێش هاتنی مانگی ڕەمەزان ســـەردانی پزیشکی پسپۆڕی خۆیان بکەن، وە ڕاوێژی دەربارەی نەخۆشیەکەیان و چۆن و شێوازی بـــەڕۆژوو بوون و ئامۆژگاری دەربارەی کاتی بەڕۆژوو بوون و وەرزش و جوولانەوە و جۆری خۆراک و شـــێوازی شکاندنی ڕۆژوو و چەندێتی و جۆرێتی بەربانگ لە پزیشک پرسیار بکات. وە هەروەها لەگەل پرسیار کردنـــی لەوەی کە هەتا چەند دەتوانێت، بچێت بۆ مزگەوت بۆ کردنی نوێژی بەکۆمەڵ (تەراویح)، وە هەتا چەند لە شـــەوەکەیدا دەتوانێت ئـــەرک وماندوو بوونەکان بکات. ئەمە ســـەرەڕای ئەوەی، کە: دەبێت هەموو پرســـیارێک کە هەیەتی دەربارەی پاشیوو، وە ئەو خۆراکانەی کـــە دەیخـــوات و چ جۆرێک خۆراک لە پاشـــیوو بخـــوات، دەبێت لە پزیشکی پسپۆڕی بکات.

ا. ئەوانەی نەخۆشـــی بـــەرز بوونەوەی فشـــاری خوێنیان هەیە (Hypertension): ئەوانە دەبێت بە دە ڕۆژ پێش هاتنی مانگی ڕەمەزان سەردانی پزیشکی پسپۆڕی خۆیان بکەن، هەتا: پزیشک هەم لەوە بکۆڵێتەوە، کە: ئایا فشـــاری خوێنەکەی کۆنترۆل بووە؟ وە ئایا ڕێگا دەدرێت، کە: ئەو جۆرە کەســـانە بـــەڕۆژوو بن؟! وە ئەگەر ئەو کەسەی کە فشاری خوێنی بەرزە، ڕێگای درا کە بەڕۆژوو ببێت بەڵام دەرمانی هەبوو! وە ڕۆژانە بۆ چارەسەری ئەو دەرمانەی زیاتر لە دوو جار بەکار دەهێنا، ئەو کات: پزیشک دەرمانەکە و جەمەکانی بۆ ڕێک دەخات یان جۆری دەرمانەکەی بە یەکێکیتر دەگۆڕێت. کە لەو جۆرە دەرمانانە بێت، کە: ڕۆژانە یەک دەخورێت و بەکار دێت.

ب. ئەوانەی کە نەخۆشـــی شـــەکرەیان هەیە (Diabetes Mellitus): ئەوانەش، دەبێت: بە دوو حەفتە پێشـــتر ســـەردانی پزیشـــکی پســـپۆڕ بکەنەوە، وە پزیشـــکەکە بزانێت: ئایا نەخۆشی شەکرەکە کۆنترۆل کراوە؟ وە ئایا نەخۆشەکە لەگەل نەخۆشی شەکر هیچ ماک و ئاڵۆزی شـــەکرەکەی هەیـــە کە بەبەڕۆژوو بوون ئەو ماک و ئاڵۆزییانـــە زیاد بکات یان نەخۆشـــییەکە تیرتـــر بێت. ئەوانە کە شـــەکرەی جۆری یەکەمیـــان هەیە، وە ڕۆژانە زیاتـــر لە (٤٠) یەکە شورنقەی ئەنسۆلین بەکار دەهێنن: نابێت ڕێگا بدرێت بە ڕۆژوو بن. وە ئەو کەســـانەی کە شـــەکرەی منداڵان (جۆری یەکەمیان) هەیە، هەموو کات تەمەنیان لە ســـی ســـاڵ کەمتـــرە. ئەوانەش بەزۆری لە جوولانەوە وکار کردندان، وە ئەگەر لە چل یەکە ئەنسۆلینییان وەردە گـــرت و ڕێگایان درا، کـــە: بەڕۆژوو بوون ئەوا ئامـــۆژگاری تەواویان بدرێتێ، بەوەی کە: ئەگەر ئاســـتی ڕێژەی شـــەکر لـــە ناو خیندا لە (٦٠) کەمتر وە یان لە (٤٠٠ ملگم/دێسلیتر) زیاتر بوو، ئەوا: دەبێت ڕۆژووەکـــەی کۆتا پێبێنێـــت و ڕۆژووەکەی بشـــکێنێت، هەتا ئەگەر ماوەیەکـــی زۆریش نەما بێت بۆ بەربانـــگ. وە هەروەها ئەوانەی کە نەخۆشی شەکرەی جۆری دووەمیان هەیە، وە (حەب) بۆ چارەسەری بەکار دەبەن دەبێت: سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکات، وە پزیشکەکە هەم لە باری تەندروســـتی و نەخۆشـــییەکەی بکۆڵێتەوە، وە ئەگەر پێویســـتی کرد: دەرمانەکانی بۆ ئەو جۆرانە بگۆڕێت کە کار کردنیان ماوەی کەمە و نەخۆش تووشـــی بوورانەوە و دابەزینی ئاستی ڕێژەی شـــەکر لە ناو خین ناکات. هەرکەســـێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت، وە ئەگەر لە ســـەرەتای مانگی ڕەمەزاندا لە دوو جار و زیاتر تووشی دابەزینی ئاســـتی ڕێژەی شەکر لە ناو خین بوو، ئەوا: نابێت بەڕۆژوو بێت، وە دەبێت لە ناو ڕەمەزاندا دووبارە سەردانی پزیشکی پسپۆڕی خۆی بکاتەوە.

ت. نەخۆشـــی پەککەوتنـــی دڵ و نەخۆشـــی زمانەکانی دڵ و نەخۆشی ماسولکەکانی دڵ: ئەوانە بڕیاردان لە سەریان هەر نەخۆشە و بەگوێرەی حالەتی نەخۆشـــییەکەیان دەبێـــت، وە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیت دۆگۆڕێت. ئەوانە، وە بەتایبەت ئەوانەی پەککەوتنی دڵیان هەیـــە بەزۆری حەبی میز بەکار دێنن، وە لەبەر ئەوەی بەڕۆژوو بوون دەبێتە هۆی ووشـــک بوونەوە، وە لە هەمـــان کاتدا بەکارهێنانی ئەو دەرمانە ووشـــکبوونەوەکە زیاد دەکات، بۆیە: دەبێت هەمووان بە دە ڕۆژ پێش هاتنی مانگی ڕەمەزان سەردانی پزیشک بکەنەوە.

پ. نەخۆشـــی ڕەبـــۆ (Asthma): هەمـــوو ئەوانـــەی نەخۆشـــی ڕەبۆیان هەیە، دەبێت هەر ســـێ مانگ جارێک بەگوێرەی نیشـــانەکانیان هەڵسەنگاندنێک بۆ نەخۆشـــییەکەیان بکەن. وە قەت نابێت نەخۆشـــییەکە کەسەکە تەنگەتاو بکات، وە وای لێ بکات کە خـــواردن و خەوی تێکبدات. هەر لەگـــەل هاتنی مانگی ڕەمەزان، وە کاردانەوەی بەڕۆژوو بوون لە کەســـیکەوە بۆ یەکێکیتر جیاوازە! هەیە سوود و مفای زۆری لێدەبینێت، وە هەیە نەخۆشی ڕەبۆکەی بە هۆی بەڕۆژوو بوونەکـــە تیرتر دەبێت، وە لەوانەیە ببێتە نۆبەتە ڕەبۆ. ئەو کەسانەی نەخۆشـــی ڕەبۆیان هەیە دەبێت سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکـــەن، بە ماوەی م پازدە ڕۆژ بۆ ماوەی مانگێک پێش هاتنی مانگی



ڕەمەزان، وە لە پزیشکی پسپۆڕەوە ڕێنماییەکان و ئامۆژگاری و چارەسەرییەکان و وەرامی ئەوەی، کە: ئایا بەڕۆژوو بێت یان بەڕۆژوو نەبێت وەربگرێت.

ج. نەخۆشی ڕۆماتیزم و باداری: ئەوانە لەبەر ئەوەی کە هەموو کات دەرمانی لابردنی ئێش و ئازار دەخۆن، وە لەوانەیە لەگەل ئەو دەرمانانە دەرمانە ستیرۆیدییەکان بخۆن. بۆیە: بە دە ڕۆژ پێش هاتنی مانگی ڕەمەزان، دەبێت: سەردانی پزیشک بکەن، وە هەر نەخۆشە و بەگوێرەی خۆی بڕیاری لەسەر بدرێت.

٢.پیر و پەککەوتە و بەناو ساڵ کەوتووان: ئەوانەی کە تەمەنییان هەیە، وە لەبەر ئەوەی بۆ ئەم ساڵ مانگی ڕەمەزان دەکەوێتە چلەی هاوین! وە لە هاویندا و لەم ساڵدا پلەی گەرما زۆر بەرز دەبێتەوە، ئەوا: ئەوانە دەکەونە بەر ئەو حالەتە فیسیۆلۆجیانەی کە ئایینی پیرۆزی ئێمە ڕێگای داون بەڕۆژوو نەبن، هەر بۆیە: هەموو ئەوانەی کە تەمەنییان لە شەست و پێنج ساڵ زیاترە دەتوانن بەڕۆژوو نەبن، وە ئەوانەی کە نەخۆشی درێژخایەنییان هەیە، ئەوە: هەر نابێت بەڕۆژوو ببن. وە هەروەها حالەتە فەسلەجییەکانی دیکە؛ کە: بە لە ئایەتی قورئانی پیرۆز ڕێگای داوە؛ کە: بەڕۆژوو نەبن؛ وەک: کەسێک لە سەفەردا بێت؛ وە یان ئافرەتێک لە ناو مانگی ڕەمەزاندا کەوتە ناو سووڕی مانگانە و سووڕی مانگانە دیت؛ ئەوانەش ڕێگایان دراوە؛ کە: بەڕۆژووو نەبن. مانگی ڕەمەزان؛ وە بەڕۆژوو بوون لە مانگی ڕەمەزان بە دۆخ و دیاردەیەک دادەنرێت؛ کە: چەند نیشانەیەک لە سەر مرۆڤەکە وەدیار دەکەوێت؛ ئەوانیش: دابەزینی کەم لە فشاری خوێن؛ ووشکبوونەوەی کەم؛ وە دابەزینی کەم لە ڕێژەی شەکر لە ناو خوێندا. وە هەر کەسێک؛ کە: ئامادە باشی تێدا بێت و ئەگەر تووشی دۆخی وا بوو؛ کە: ئەو نیشانانە دەگەل فاکتەرەکانی لە کەسەکەدا هەیە مەترسی بخاتە سەر تەندروستی و ژیانی؛ ئەوێ: پزیشک دەبێت ڕێنمایی بکات؛ کە: بەڕۆژوو نەبێت.

٣.حیجامە (کەلەشاخ): حیجامە و تاتۆ بە هۆی نووسراوێکی فەرمی وەزارەتی تەندروستی حکومەتی فیدڕاڵی عێراقی لە عێراق و کوردستان ڕێگا نەدراوە، وە مەترسی هەیە، بۆیە: موسڵمانان دەبێت لە کردنی حیجامە (کەلەشاخ) بەدوور بن چونکە یارمەتی گواستنەوەی زۆر نەخۆشیی مەترسییدار دەدات. حیجامە پرۆسیجەرێکی پزیشکییە، وە بۆ هەندێک چارەسەری لە ڕێگای زانستی بەکار دێت، وە پزیشک بڕیاری لەسەر دەدات. لە ئایینی پیرۆزی ئیسلامدا، ڕێسایەک هەیە: (من تگبب، فهو لیس بالگبیب، فهو چامن)، بۆیە: هیچ پرۆسیجەرێکی پزیشکی نابێت بە بێ ڕاوێژی پزیشکی بکرێت یان ئەنجام بدرێت.

٤.پزیشک: لە پێش هاتنی مانگی ڕەمەزاندا، کە سەردانی پزیشک دەکەیت دەبێت پزیشکەکە سەر بە سەندیکای پزیشکانی کوردستان بێت، وە باشترە پزیشکەکە موسڵمان بێت! ئەمەش چونکە بڕیاردان بۆ ئەوەی کە کێ ڕێگا بدرێت بەڕۆژوو بێت یان کێ ڕێگا بدرێت بەڕۆژوو نەبێت، بۆ پزیشک بڕیارێکی قوورسە و پێویستی بە شارەزا بوون هەیە لە فەرهەنگ و ئایین و ژیان و کەش و هەوای ئەو ناوچەیە! وە بەتایبەی کە ئەرکەکە ئایینیە و لە ڕووی بڕواوە هەموو موسڵمانان حەز بە بەجێگەیاندنی دەکەن.

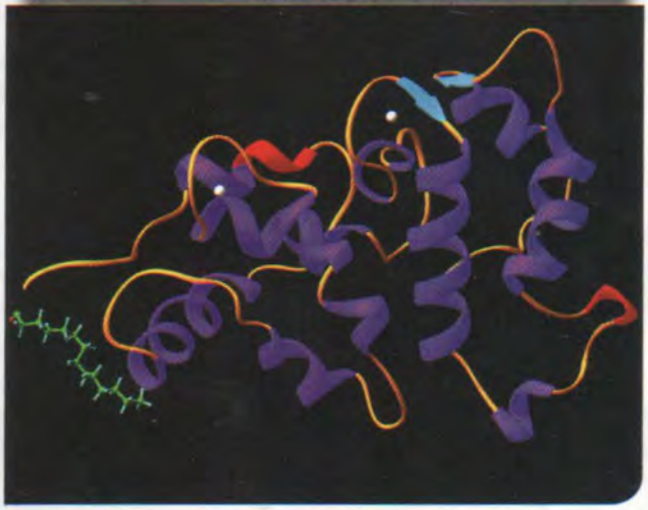


هەواڵی پزیشکی:

دۆزینەوەی دیاریکەرێکیتری شێرپەنجەی گورچیلە
New renal tumor molecular marker is detected

لە دوا ژمارەی گۆڤاری بایۆلۆجی شێرپەنجە {Tumor Biology Journal}؛ لێکۆڵینەوەیەکی هاوبەشی هەر دوو زانکۆی {زانکۆی مۆسکۆی حکومی و زانکۆی لوودیگ ماکسیمیلیان لە ئەڵمانیا} لە سەر شێرپەنجەی خانەکانی گورچیلە {renal cell carcinoma}؛ کە: نۆیەمین باووترین جۆری شێرپەنجەیە و زۆر باوە و مەترسیداریشە بڵاو کردەوە. پرۆتینی {{Recoverin} لە زیاتر لە هەموو پرۆتینەکانیدی و زووتر گۆڕانکاری بە سەردا دێت و دەگۆڕێت. لەو دیراسەیەدا؛ ئەوە ڕوون کرایەوە کە: پرۆتینی {recoverin} لە ڕێژەی {٪ ٦٨, ٤}ی هەموو خانە شێرپەنجەیەکانی گورچیلە بینراوە؛ وە هەبووە. وە هەروەها ئەو پرۆتینە بەو شێوەیە بوونی؛ دەرکەوت کە: پەیوەندی ڕاستەوخۆی بە قەبارەی وەرەم و شێرپەنجەکەیەوە هەبووە. ئەوەی جێگای بایەخە؛ کە: {٪٩١, ٧}ی ئەوانەی؛ کە: شێرپەنجە سووکەکەیان هەبووە و شێرپەنجەکەیان سنداناری {benign renal tumour نەبووە؛ ئەوا: ئەو پرۆتینەیان هەبووە. دوای ئەوەی؛ کە: لە پیکهاتەی ئەو پرۆتینەیان کۆڵیبیەوە؛ دەرکەوت کە: لە مۆزایکی مەسیلین پیکدێت؛ وە زۆربەی مەسیلینە جگە لە هەر دوو جێگای پێکهاتەی پرۆتینەکە نەبێت لە {٨٠، ٥٦} کە لەو دوو جێگایە نییە؛ وە بوونی {methylation} لە پیکهاتەی پرۆتینەکە بەتایبەت لە {٨٠}؛ ئەوا: دەرئەنجامی باشی دەبێت و مەترسیدار نابێت. ئەو لێکۆڵینەوەیە یەکەم لێکۆڵینەوەیە لەو بوارەدا؛ کە: پەیوەندی مانەوەی شێرپەنجەی گورچیلە و خانە سەرەتاییەکانی شێرپەنجە لێک دەداتەوە؛ وە دەرئەنجام وای لێدێت کە: پرۆتینی {recoverin} وەکو نیشانەیەکی دیاری کردنی شێرپەنجەی گورچیلە بەکار بێت یان وەکو ئامانجێکی چارەسەر کردن بەکار بێت؛ وە چارەسەرییەکەی شێرپەنجەی گورچیلە بۆ پرۆتینی {recoverin} بێت.

سەرچاوە: سایتی فەرمی زانکۆی مۆسکۆ.





ڕێژەی قەڵەوی ڕوو لە زیاد بوونە

دیراسەیەکی نوێ؛ کە: لە زانکۆی ئیمپریال کراوە؛ دەریخستووە؛ کە: لەم ساڵانەی دوایدا ڕێژەی تووشبووان بە نەخۆشی قەڵەوی بەشێوەی بەرچاو ڕوو لە زیاد بوونە، وە تەنانەت زیادبوونەکە زۆر مەترسیدارە؟ ڕێژەی تووشبووان بە قەڵەوی؛ ئەوانەی کە بارستەی لەشیان لە {٣٥} زیاترە؛ ئەوا: لە ساڵی {١٩٧٥ز} نزیکەی {١٠٥} ملیۆن کەس بوو لە سەرانسەری جیهاندا بەڵام ئەو ڕێژەیە ڕووی لە زیاد بوون کردووە و لە ساڵی {٢٠١٤ز} ڕێژەی تووشبووان بە قەڵەوی لە سەرانسەری جیهاندا {٦٤١} ملیۆن کەس بووە. وە بەگوێرەی ئەو دیراسەیە بێت؛ کە: لە گۆڤاری زانستی لانسێت بڵاو کرایەوە؛ ئەوا: ڕێژەی تووشبووان بە قەڵەوی لە ڕەگەزی نێر {٪٣, ٢} بەرز بووەتەوە بۆ {٪١٠, ٨}؛ هەرچی لە مێینەدا؛ ئەوا: بەشێوەیەکی بەرچاوتر زیادی کردووە و لە {٪٦, ٤}ەوە بووتە {٪١٤, ٩}}. کەچی ژمارەی ئەو کەسانەی؛ کە: بارستەی لەشییان کەمە و کێشی لەشیان کەمە و بارستەی لەشیان {{BMIیان لە خوار {١٨, ٥}ە ڕووی لە کەمی کردووە؟ وە ڕێژەی تووشبووان بە کەمی کێشی لەش کەمی کردووە، لە پیاوان لە {٪١٣, ٨} دابەزیووە بۆ {٪٨, ٨} و لە مێینەدا لە {٪١٤, ٦}ەوە بووتە {٪٩, ٧}. ئەوەش دوای ئەوە دەرکەوت؛ کە: ئەو زانایانە داتا و زانیارییان لە {١٨٦} دەوڵەت وووڵات کۆ کردەوە و ئەگەر وا بڕوات؛ ئەوا: پێشبینی دەکرێت؛ کە: { ٪١٨}ی پیاوان و {٪٢١}ی ئافرەتان بە گەیشتن بە ساڵی {٢٠٢٥ز} قەڵەو بن. وە زیاتر لە {٪٦} نێرینە و {٪٩}ی مێینە تووشی قەڵەوی مەترسیدار دێن؛ واتە: بارستەی لەشیان لە {٤٠} زیاترە. وە ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت؛ کە: لەمەو پێش ئەوانەی کێشی لەشیان کەمبوو ژمارەیان کەمبوو بەڵام لەم چل ساڵەی دوایدا ژمارەی کەسانی قەڵەو ڕووی لە زیاد بوون کرد و لە هەر دوو باریشدا بە پەسەند نازانرێت، وە ئەمەش وا دەکات کە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی نەگات بەو دەرئەنجامەی؛ کە: مەبەستییەتی لەوەی بە گەیشتن بە ساڵی {٢٠٢٥ز} ژمارەی تووشبووان بە قەڵەوی کەم بکاتەوە.

ڕشک و ئەسپێ

هەر خانەوادەیەک یان هەرماڵێک منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموو دایک و باوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو. بە شێوەیەکی زانستی هەڵس وکەوتی لەگەڵ بکەن، بەتایبەتی لەو جێگایانەی دوورە دەستن. زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکو لەخۆوە نەخۆشیەکە چاک دەبێتەوە، ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو. ئەوا منداڵەکە دوور دەبێت لە کاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان و دوور دەبێت لە زۆردەرمان بەکارهێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت و کات و دارایی لە خۆڕا بە فیڕۆ ناچێت. لێرەدا بە نۆرە باسی چەند گیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەکەین , لەوانە:

ڕشک مەگەزی ووردیلەی ڕەنگ بۆرن، لە شێوەی مشەخۆر لەسەر ئادەمیــزاد دەژین. ئەو مەگەزە بە هۆی بەرکەوتنی ڕاســتەوخۆ یان بە لەبەر کردنی جلوبەرگ و شــانە و کڵاو و بەرگی یەکتری بڵاوەی لێــدەکات. لە نــاو تاڵە مووەکانی قژی ســەر دەژین و هەر لەوێش هێلکــە دادەنێت، کە: هێلکەی بچوکی ســپین و خۆ بە قەدی تاڵە مووەکانەوە دەنووسێنێت. ڕشک لەوانەیە نیشانەی، وەکو: خوورشت و خوورانی ناو ســەر دروست بکات یان لە کاتی نۆڕینی هێلکە یان ڕشــکەکە ببینریت، وە ئەگەر کەسەکە بە توندی تووشی بوو بێت، ئەوا: مە کاتی شانە کرنی قژ دەبینرێن.

- **چارەســەر:** بۆ چارەســەری بوونی ڕشــک لەناو سەری منداڵەکەت، ئەوا: دەرمانی دەدرێتێ، کە: یان کرێمەکە کەف دەکات {{Cream rinse یان شامپۆ بۆ لەناوبردن و قڕکردنی.

یەک: دەرمان:

+ بەکارهێنانی شامپۆ:

١- لە کاتی بەکار هێنانی شامپۆ دەست کێش لەدەست بکە.

٢- شــامپۆکە لە تاڵە قژەکان بدە، کە: ووشکە و هێشتا تەڕ نەکراوە.

٣- شــامپۆکە لەسەر سەری منداڵەکەت بۆ ماوەی دە خولەک بیهێڵەوە.

٤- دواتــر: بڕۆکەک ئاو بە ســەری منداڵەکــەت دابکە هەتا بتوانیت قژی هەڵا پشێویت و قژی تەڕ بێت.

٥- نەکەیــت شــامپۆکە بخەیتە نــاو دەمی یان نــاو چاوی منداڵەکەت، ئەگەر وا ڕوویدا، ئەوا: زوو و بە ئەسپایی ئاوی پێدا بکە و بیشۆ.

٦- ئاو بە ســەری منداڵەکەت دا بکە و سەری بشۆ، وە دواتر بە خاولی (پەشــتە ماڵا) ووشــکی بکەرەوە، ئینجا بە شانە دەم و دەنووکی باشــی هەبێت قژی منداڵەکەت دابهێنە ئەمەش بۆ لابردنی هێلکەکان بە تەواوی. جاری وا هەیە، کە: هێلکەکان زۆر بە توندی خۆیان نووســاندوە بە قەدی تاڵە مــووەکان و بە زەحمەت دەگەل شــانەکە دێتە دەرەوە، ئەگەر وابوو، ئەوا: دووبارە سەری منداڵەکە و قژی بشــۆ بــە گیراوەیەک، کە: قژی منداڵەکــەت نەرم بکاتەوە، وەکو: گیراوەی سرکە {کە: لە سرکە و ئاو تێکەڵ کرا بێت، وە بڕی ســرکە بۆ ئاوەکە هەروەکو یەکتری بێت و بە هەمان قەبارە بێت}. ئەوجــا قژی منداڵەکەت دابهێنــە، ئەمە وا دەکات زووتر هێلکەکان دابماڵرێت.

ب- بەکارهێنانی کرێمی کەف کەر:

١- ســەری منداڵەکەت و قژەکەی بە شــامپۆی ئاسپێ خۆیی بشۆ، وە دواتر ووشکی بکەرەوە.

٢- کرێمەکــە بە قژی منداڵەکەت وەربکە، هەتا هەموو پرچ و قژەکەی دادەپۆشێت.

٣- بۆ ماوەی دە خولەک بیهێڵەوە.

٤- بە ئاو سەری منداڵەکەت بشۆ، وە دوایی بە خاولی {پەشتە ماڵ{ ووشکی بکەرەوە.

٥- هەروەک جاری پێشــوو، قژ و پرچی منداڵەکەت دابهێنە و هێلکەکان لا بدە.

دووەم: دوای یەک هەفتە هەمان چارەسەر بەکار بهێنە بەتایبەتی ئەگەر ڕشک یان هێلکەکان مابوون.

سێیەم: بنبڕ کردنی لە ناو ماڵا:

١- هەوا گۆرکێی ناو ماڵا دەبێت خاوێن بێت، وە هەوا گۆرکێ بە تەواوی بێت.

٢- شانە و دەمی شانەکان بە ئاوی خاوێن و گەرم جوان بشۆ، وە بە شامپۆ یان کرێمی کەفکەر بشۆردرێت.

٣- هەموو جلوبەرگ و پێداویســتی نووســتن و سەرچەف و لێف، کە: لە ســێ ڕۆژی پێشــووتر منداڵەکەت بەکاری هێناون بە ئاوی گەرم بشۆ، وە دواتر ووشکی بکەرەوە بە ئامێری ووشککەرەوە بۆ ماوەی {٢٠} خولەک.

٤- هەر کەرەســتەیەک، کــە: ناتوانرێت بشــۆردرێت، وەکو: شــەپقە و قەمسەڵە و ساقۆ و کڵاو، ئەوا: دەبێت بخەیتە ناو جانتا و تەشــتی پلاســتیکی بۆ ماوەی دوو هەفتە، وە ســەری تەشتەکە مەنفەس بڕ بێت.

سەرچاوە:

Textbook of pediatric perm & genes medicine, 4th edition, 2000





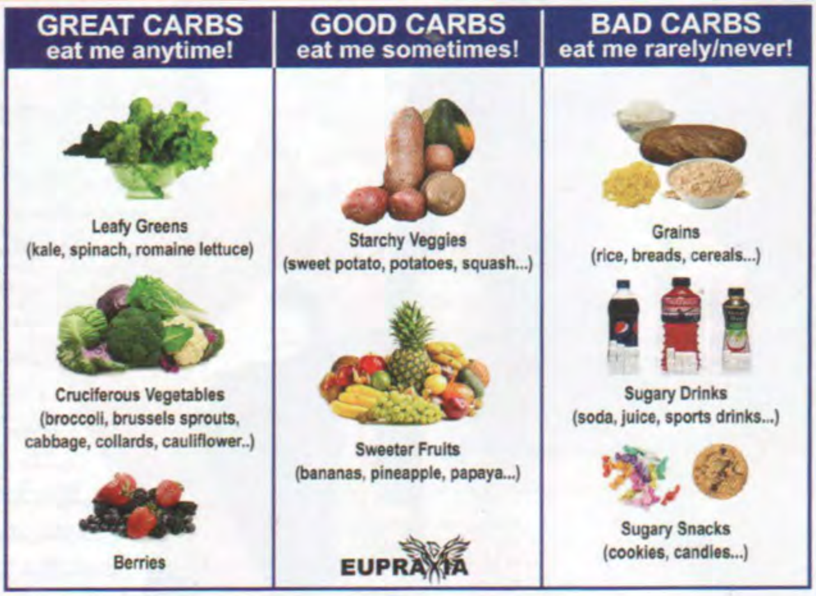
تەندروستی جەوانان: ئالووده بوون



جــەوان و مێرد منداڵ زۆر بە ئاســانی ئالووده دەبن بە بەکار هێنانی ماددەکان؛ وە زۆر بەکار بردنی. یەکێک لەو ماددانەی؛ کە: لە هەموو جیهاندا جەوانان بە زۆری بەکاری دەهێنن، بریتی یە: لە جگەرەکێشان و خواردنی جگــەرە و نێرگەلە. هەرچەندە هەموو ئەندامانــی کۆمەڵگا و هەموو کەس زەرەر و زیانی جگەرە دەزانن؛ وە دەزانن کە جگەرە ژیان و تەندروســتی دەخاتە مەترسییەوە بەڵێم لەگەل ئەوەش هەر بــەکاری دەهێنن؟ گرفتەکەی کێشــانی جگەرە لەوەدایە؛ کە: هەر هەندە جەوان و مێر منداڵەکە فێری بەکار هێنانی جگەرە بوو؛ ئەوا: هەتــا ژیانی ماوە ئالوودەی دەبێت و بەکاری دەهێنێت. جگەرە و نێرگەلە؛ نەک لە وولاتی ئێمەدا بەڵکو لە ئەمریکا و هەموو جیهان زۆر بە ئاســانی وە دەست دەکەوێت بەڵکو بازرگانی زۆری پێوە دەکرێت؛ وە ئاسانکاریشی بۆ دەکرێت؟ کە: ئەمە جێگای پرســیارە چونکە جگەرەکێشــان زیانی ڕاســتەوخۆ و دوور و نزیکــی هەیە؛ وە هەموو حکومەتەکان دەستەوســان بەرامبەر بە بازرگانی بە جگەرەوە وەستاون و هێشتا بڕیــاری ئەوەتۆی قەدەغە کردنی نادەن. هەرچەند بە یاســا لــە هەندەک لە وولاتان فرۆشــتنی جگــەرە بە جەوانان قەدەغە کراوە بەڵام لەگەل ئەوەشــدا ژمارەیەکی بەرچاو لە جەوانان جگەرە دەکێشن. ئەوەی جێگای داخە؛ ئەوەیە کە: لەم ساڵانەی دواییدا دەگەل ئەوەی؛ کە: لە فەرهەنگی کوردیــدا کێشــانی نێرگەلە باو نەبوو؛ ئەوا: نێرگەلەشــی هاتە ســەر؟ ئەمەش بە هۆی ئــەو بۆچوونە هەڵەوە؛ کە: لە ناو خەڵک هەیە؛ کــە: وا مەزەندە دەبەن؛ کە: نێرگەلە کێشان زەرەری لە جگەرە کێشان کەمتر بێت بەڵام لێکۆڵینەوە زانســتییەکان دەریانخســت؛ کە: ئەو جۆرە بۆچوون و بیرکردنەوانە تەواو هەڵەن و نازانستی وناڕاســتن. سەرەڕای هەموو ئەمانەش؛ زۆر جار لە مێدیاکان ڕێکلام بۆ جگەرە دەکرێت و تەنانەت برەو بە کێشانی جگەرە دەدرێت؟ ئەمە هەمووی وادەکات؛ کە: ســاڵانە ژمارەیەکی زۆر لە جەوانان ڕوو لە کێشــانی جگەرە بکــەن؛ وە دەگەل ئەوەی؛ کە: جگەرە ســاڵانە دەبێتــە هۆی مردنی ملیۆنەها کەس بەڵام لە هەمان کاتدا هەمان ژمارە لە جەوان و گەنجان ڕوو لە کێشانی جگەرە دەکەن؛ کە: هەمان دەرئەنجامیان دەبێت ئەگەر بەردەوام بن لە ســەر کێشانی جگەرە. لە وولاتێکی؛ وەکو: وویلایەتە یەککگرتووەکانی ئەمریکا ســاڵانە {٣٠٠٠} جەوان ڕوو لە کێشانی جگــەرە دەکەن؛ کە: ئەمانەن بەزۆری {٥٨٪}یان ئەوانەن؛ کە: لە قۆناغی ئامادەییــن. جگەرە یەکێکە لە دژوارترین ئــەو ماددانەی؛ کە: هەر هەندە دەست بەکێشانی کرا؛ ئەوا: دەبێتە هۆی ئالوودە بوون، وە نزیکەی {١٠٪} جەوانــان لە وویلایەتە یەککگرتووەکانی ئەمریکا جگەرە دەکێشــن. جگەرە کێشان ئالوودە بوون بە ماددەیەکی ژەهراوی و ئالوودەبوونەکەش بە هۆی مــاددەی نیکۆتینەوە دەبێت؛ کــە: ئالوودە بوون بە نیکۆتین دەبێتە هۆی ئەوەی؛ کە: لە ئایندە ئەو گەنج و جەوانە ڕەفتار و هەڵسوکەوتی مەترسیدار فێــر بێت؛ وە بیکات؛ وەکو: خواردنــەوەی مەی؛ وە هاژووتنی ئۆتۆمۆبیل بەسەرخۆشــی؛ وە زایندەیی و سێکســی، وە هەروەها ئامادە باشبوون بۆ بــەکار بردن و ئالوودە بــوون بە دەرمان و مــاددەی ژەهراویتر. وە بەتایبــەت ئەگەر جەوان و مێردمنداڵەکە لە پێش تەمەنی {١٤} فێری بەکار هێنانی جگەرە بوو بێت و ئالوودە بوو بێت بە جگەرە کێشــان. مــاددەی نیکۆتین؛ کە: لە جگەرەدا هەیــە؛ وە لە دەم و کۆئەندامی هەناســە و ســییەکان و کۆئەندامی هەرس و پێســتەوە دەمژرێت و دەچێتــە ناو لەشــەوە؟ هەر جگەرەیەک بــڕی {١٠ مگم} لە ماددەی نیکۆتنــی تێدایە؛ وە لەو بڕە {١ – ٣ مگم}ی دەمژرێت و دەچێتە ناو لەشــەوە؛ وە دەگاتە مێشــک و کاردانەوەکانی دروست دەکات. ئەمە جگــە لەوەی؛ کە: جگەرە جگە لە ماددەی نیکۆتین هەزارەها ماددەی ژەهراویتــری؛ وەکو:قەتران و تار {Tar}و گازی یەکەم ئۆکســیدی کاربۆن و بنزۆپایرین {Benzopyrene} و ماددەی تیشــکدەری؛ وەکو: پۆلۆنیۆم {radioactive polonium}ی تێدایە.

خۆراک (Nutrition):

کاربۆهێدرات



کاربۆهێدراتەکان بەشێکی گرنگی پێکهاتەی خۆراکن؛ وە زۆر پێویستن بۆ وەدەستهێنانی ووزەی پێویست بۆ زیندە چالاکییەکانی ناو لەش. کاربۆهێدراتەکان؛ کە: هەویرە بابەتەکان و شەکرەکان دەگرێتەوە، وە لەبەر ئەوەی لە پێکهاتەی کیمیاییان لە کاربۆن وهایدرۆجین و ئۆکسجین پێکدێت! وە ڕێژەی هایدرۆجین بۆ ئۆکسجین هەروەک ڕێژەیانە لە ئاو هەرلەبەر ئەوەشە ناو زەد دەکرێت؛ بە: کاربۆهێدراتەکان. کاربۆهێدراتەکان بەشێکی سەرەکی خۆراکن، وە نزیکەی (٤٠ – ٦٠%)ی ووزەی پێویست بۆ لەش لە کاربۆهێدراتەکانەوە دێت. هەر یەک گرام لە کاربۆهێدرات بڕی (٤ کیلۆ کالۆری) لە ووزە دەدات، هەر بۆیە: (٣٠٠ گرام) لە کاربۆهێدرات بڕی (١٢٠٠ کیلۆ کالۆری) دەدات. هەروەک دەبینین لە جەمە خۆراکی ئەمریکییەکان کاربۆهێدرات نزیکەی (٦٠%)ی خۆراک پێکدێنێت؛ کە: هەر کەسێکی ئەمریکی بە ناوەند بڕی (٢٠٠٠ کیلۆ کالۆری) ووزەی پێویست دەبێت. هەرچی سەبارەت بە کوردستانە؛ ئەوا: هەروەک وڵاتە کشتوکاڵییەکان؛ کە بەروبوومی دانەوێڵەی خۆماڵی زۆرە و تێچوونی هەندە نییە؛ هەر بۆیە: {٨٠%}ی خۆراکی کوردستانیان لە کاربۆهێدراتەوە دێت.

+ جۆرەکانی کاربۆهێدرات: کاربۆهێدراتەکان بەگوێرەی گەردی شەکرەی دەکرێت بە چەند جۆرێکەوە؛ لەوانە:

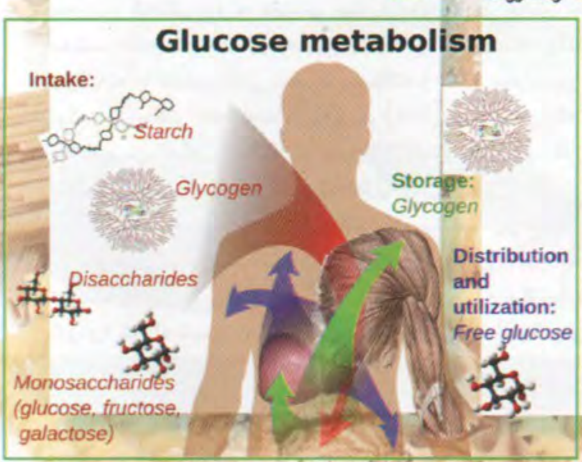
ا. **تاک شەکرەکان:** تاک شەکرەکان یان شەکرە سادەکان؛ ئەوانەن کە لە یەک گەردی شەکر پێکدێن، وە بە هێکسۆس {Hexoses} ناو دەبرێت، ئەمەش چونکە لە پێکهاتەکانیان شەش کاربۆنی تێدایە. لە شەکرە سادەکان؛ وەکو: شەکری گلوکۆز؛ کە بە {شەکریٚ تریٚ} دەناسرێت، وە شەکری میوە {فرەکتۆز}، وە شەکری شیر {گالاکتۆز}. شەکرە سادەکان بە زۆری لە خۆراکی؛ وەکو: سەوزە و میوە و شیردا هەن، وە نزیکەی (١٠%) لە کاربۆهێدراتی خۆراک لە شەکرە سادەکان پێکدێت.

ب. **شەکرە دووانییەکان:** ئەو شەکرانەن؛ کە: لە یەکگرتنی دوو گەردی تاک شەکرە، شەکرە دووانییەکان دروست دەبن. هەروەک شەکری قامیش {سوکەرۆز}؛ کە: لە یەکگرتنی {گلوکۆز+ فرکتۆز} پێکدێت، وە شەکری لاکتۆز لە یەکگرتنی گەردێکی {گلوکۆز+ گالاکتۆز} پێکدێت. وەهەروەها شەکری نیشاستە (ماڵتۆز)؛ کە: لە یەکگرتنی {دوو گەردی گلوکۆز} پێکدێت. لە کاتی خواردنی ئەو شەکرانە؛ ئەوا: لە کرداری هەرس کردن گەردەکان لە یەک دەبن، وە دەگۆڕێنەوە بۆ تاک شەکرەکان، وە ئەمەش چونکە بەس تاک شەکرەکان لە ڕیخەڵۆکەوە دەمژرێن و بەکار دەبرێن.

ت. **کاربۆهێدراتە ئاڵۆزەکان {Polysaccharides}:** ئەمجۆرە کاربۆهێدراتی ئاڵۆزە، کە: گەردەکانیان زۆر گەورەیە و ئاڵۆزە و لە یەکگرتنی سەدەها و هەزارەها تاک شەکرە و شەکرە دووانییەکان پێکدێت. لە کاربۆهێدراتە ئاڵۆزەکان؛ وەکو: نیشاستە و نیشاستەی گیانەوەری (گلایکۆجین) و ڕیشاڵەکان دەگرێتەوە. نزیکەی نیوەی بەشی کاربۆهێدراتەکانی بۆ خواردن بەکار دێت؛ لە هەویرە بابەتەکان {نیشاستە = Starch} پێکدێت. هەرچی نیشاستەی گیانەوەری {گلایکۆجین}ە؛ ئەوا: لە گیانەوەرەوە دەست دەکەوێت. ڕیشاڵەکان و سلیلۆزەکان گەردی کاربۆهێدراتی ئاڵۆزن، کە: هیچ هەرس ناکرێت بەڵام یارمەتی هەرس کردن دەدەن.

+ ڕێژەی شەکر {Glycaemic Index}:

هەموو ڕێبەرە خۆراکییەکان قەت هۆشداری ئەوە نادەن؛ کە: بە بیرای ببڕ نابێت کاربۆهێدرات و شەکرەکان واز لێبهێنرێت و نەخورێت بەڵکو ئاماژە بەوە دەدەن؛ کە: ئەو شەکرانەی؛ کە: سادە نیین و ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە و کلۆر بوونی ددانەکان دەدەن کەم بکرێتەوە لە جەمە خۆراکەکان. ماددە نیشاستەکان؛ کە: دوای ئەوەی دەخورێت و دەچێتە ناو لەشەوە؛ ئەوا: زوو کرداری هەرس کردنیان بە سەر دادێت و گەردە شەکرەکان لێک جوودا دەبنەوە و زوو دەبنە گلوکۆز و بۆ زیندە چالاکییەکان بەکار دەبردرێت. کەچی هەندێک جۆریتری نیشاستەکان یان بە هۆی ئەوەی کە پێکهاتەکەیان کریستالیین؛ وە یان لەبەر گەورەیی گەردەکانیان درەنگتر هەرس دەبن، وە درەنگتر شی دەبنەوە بۆ گەردە شەکرە سادەکان و دواتر دەبنە گلوکۆز و درەنگتر بەکار دەبردرێن.بەو هۆیەوە؛ کە: خواردنەکان بە گوێرەی دانی شەکرە و کاردانەوەی لە سەر بەرز کردنەوەی ئاستی شەکرە لە ناو خوێندا؛ پۆلێن دەکرێن و بە ڕێژەی شەکری (glycaemic index). ئەو ۆۆراکانەی؛ کە: ڕێژەی شەکری (glycae-mic index)یان بەرزە؛ ئەوا: ئەوانە دەبنە هۆی تووشبوون بە قەڵەوی و نەخۆشی شەکرەی گەوران.



تەندروستی بەناوساڵ کەوتووان:

گێژبوون

لەگەل ئەوەی؛ کە: لە هەنووکەدا ژمارەی ئەو کەسانەی؛ کە: تەمەنیان هەیە و چوونەتە ناو ساڵەوە لە زیاد بوونی بەردەوام دان؛ وە هەموو کات ئەو جۆرە کەسانە زیاتر لە یەک نەخۆشییان هەیە؛ هەر بۆیە: تەندروستی بەناوساڵ کەوتووان لە هەنووکەدا زۆر گرنگی پێدەدرێت؛ وە بە بوارێکی گرنگی پزیشکی دادەنرێت. زۆر ئاریشە و گرفت لەو تەمەنە دەردەکەون یان ڕوو لە زیاد بوون دەکەن؛ کە: پێویستە هەمووان ڕۆشنبیری تەواویان لەسەر هەبێت. لە کوردستانیش؛ هەر وەک هەموو جیهان ژمارەی ئەو کەسانەی هەتا پیر دەبن؛ وە بەناو ساڵ دەکەون ڕوو لە زیاد بوونە، وە گرفتەکانیشان و ئاریشە تەندروستییەکانیشیان لە زیاد بوونە. هەر بۆیە: پێویستە گرنگی بە تەندروستی بەناو ساڵکەوتووان بدرێت؛ وە ئاریشە و گرفتە تەندروستییەکانیان باس بکرێت. لەو ئاریشە و گرفتە تەندروستییانە؛ وەکو:

+ گێژبوون :{Dizziness} گێژبوون نیشانە و ئاریشەیەکی زۆر باوە لە بەناو ساڵ کەوتوو و پیرەکان، وە بە لایەنی کەم {٣٠%}ی ئەو کەسانەی؛ کە: تەمەنیان لە سەرووی {65} ساڵییە ئەو نیشانە و ئاریشەیان هەیە. ئەم نیشانەیە یەکێکە لە باووترین ئاریشەکان لەو تەمەنە؛ کە: هیچ پەیوەندی بە ئۆرگانەکانی لەشەوە نییە، وە هەموو دەم چەند هۆکارێک و کۆمەڵە فاکتەرێک دەبێتە هۆی دروستبوونی ئەم نیشانەیە و هەموو دەم هۆکارەکەی زیاتر لە یەک هۆکارە. ئەگەر گێژبوونەکە لە ناکاو بوو؛ ئەوا: هەموو دەم هۆکارەکەی تا ڕادەیەک دیارە و لەوانەیە؛ بە هۆی:

١- دابەزینی فشاری فشاری خوێن: وەکو دابەزینی فشاری خوێن بە هۆی نارێکی لە لێدانەکانی دڵ {Arrhythmia}، جەڵتەی دڵ، خوێنبەربوونی لە ڕشتەی کۆئەندامی هەرس {gastrointestinal bleed}، وە یان بە هۆی جەڵتەی سییەکان.

٢- شەپرە لێدان و جەڵتەی پێشک .{onset of posterior fossa stroke}

٣- تێکچوونی هەستی هاوسەنگی .{vestibular neuronitis}

هەرچەند زۆریەی بەناوساڵ کەوتووان بە بەردەوامی تووشی گێژبوون دەبێت؛ وە دووبارە دەبێتەوە بەڵام هەموو کات کەسەکە زۆر بە ئەستەم توانای دەربڕینی نیشانەکەی دەبێت، وە بۆ ئەوەی هۆکاری گێژبوونەکە دیاری بکرێت؛ ئەوا: دەبێت تەواو لە نەخۆشەکەوە وێ بکەوین؛ کە: مەبەستی لە گێژبوونەکە چییە؟ وە چۆن گێژ دەبێت؟ هەر بۆیە: بۆ ئەوەی تەواو لە یەکتری جوودا بکرێتەوە؛ ئەوا: دەبێت بزانرێت کە نەخۆشەکە و کەسەکە مەبەستی لە گێژبوون کامە لەو زاراوانەیە؛ بۆ نموونە:

+ ڕەت بردن :{Lightheadedness} ئەگەر کەسەکە؛ باسی لەوە دەکرد؛ کە: گێژبوونەکە وەکو ڕەت بردنە و کوو بهەژێتەوە وایە؟ ئەوا: لەوانەیە بە هۆی نەخۆشییەکی پێکهاتەی دڵەوە بێت {وەکو: خراپبوونی سکۆڵەی دڵ، ڕەقبوونی زمانەی شاخوێنبەر}، نارێکی لە لێدانەکانی دڵ {arrhythmia}. بەڵام ئەگەر ڕەت بردنەکە بە هۆی فرمانە دەمارییەکان {vasovagal syndrome} یان بە هۆی دابەزینی فشاری خوێن لە کاتی پاڵکەوتنەوە؛ کە: لە ناو بەساڵ کەوتووان زۆر باوە. ئەوە جگە لەوەی؛ کە: ئەگەر نەخۆشەکە دەرمانی چارەسەری بۆ دابەزاندنی فشاری خوێن وەردەگرت؛ ئەوا: دەبێتە هۆی ئەوەی؛ کە: ئەم نیشانەیەی زیاد بێت.

+ سەر سووڕان :{Vertigo} ئەوە سەر سووڕانە زۆر باوە؛ وە هەموو دەم بە هۆی نەخۆشی تێکچوونی هاوسەنگییە لە پیران و بەناوساڵکەوتووان {benign positional vertigo}، وە مەترسیدار نییە بەڵام ئەگەر کەسەکە نیشانەیتری نەخۆشی بنکەی مێشکی هەبوو؛ ئەوا: تیشکی لەرەلەری موگناتیسی {MRI} بۆ دەکرێت؛ کە: نەوەکو بە هۆی نەخۆشی مێشکەوە {cerebello – pontine angle lesion}ەوە تووشی هات بێت.

+ بەلادا هاتن :{unsteadiness} ئەوە بە هۆی زۆر نەخۆشی دەماری و جوومگەکانەوە تووشی بەناوساڵکەوتووان دەبێت. هەر بۆیە: لە کاتی بەدوا داچوون و گەڕان بەدوای هۆکارەکان؛ ئەوا: پشکنینی جومگە و دەماری بۆ دەکرێت، وە دوای ئەوە پشکنینەکان بەگوێرەی هۆکارەکان دەنێردرێت.

هەر کاتەک؛ کەسەکە گێژبوونەکە هەر چۆنێک دەرببڕێت بەڵام دەبێت هەموو دەم ئاگاداری ئەوە بێت؛ کە: ئەو گێژبوونە نەبێتە هۆی کەوتن و بەربوونەوە {falls}؛ و ئەگەر ئەوەی هەبوو؛ ئەوا: زوو چارەسەر بکرێت و نەهێڵدرێت.

+ سەرچاوە:

Davidson Principles and practice of medicine, 22th edition



نووسینی دەرمان بۆ منداڵان

Prescribing for children



منداڵ؛ وە بەتایبەت منداڵی مەلۆتکە جوودایە دەگەل کەسی گەورە! هەتا لە کاردانەوەی بۆ دەرمانیش وەکو گەوران نییە؛ هەر بۆیە: لە کاتی نووسینی دەرمان بۆ منداڵان و بەتایبەتی منداڵی مەلۆتکە دەبێت زۆر بە ئەسپایی بێت و هەموو ئەگەرەکان لە پێش چاو بگیرێت؛ وە تێبینی ئەوە بکرێت؛ کە: هەموو کاردانەوە لاوەکییەکان و زیانەکان بە هەندە وەربگیرێت؛ ئەو کات: دەرمان بنووسرێت. لە تەمەنی منداڵی؛ ئەگەر و مەترسی دەرکەوتنی مەترسییەکان و ژەهراوییبوون بە هۆی دەرمانەوە زۆرە؛ وە هەروەها ئۆرگانەکانی لەش هەستیارتر دەگەل دەرمان کار دەکەن؛ وە هەروەها دەردانی پاشماوەی دەرمانەکان لەگەل کەسی گەورە جوودایە. هەتا بکرێت؛ ئەوا: دەبێت لە نووسینی شوورنقە (دەرزی)؛ کە: بەڕێگای ماسولکە و لە سمت بدرێت نەنووسرێت؛ ئەمەش چونکە جگە لە هەموو کاردانەوە لاوەکییەکانیدی؛ ئەوا: ئازارێکی زۆری هەیە و منداڵ زراوی لێیچووە. {داخەکەم؛ لە کوردستان جۆرە بۆچوونێکی ناڕاست لە ناو خەڵک باوە؛ ئەویش: وەرگرتنی دەرمان بە ڕێگای شوورنقە باشترە چونکە چاکتر کار دەکات؟! ئەوە تەواو پێچەوانەیە و هەموو کات پزیشک ئەو ڕێگایەی؛ کە: بە باش دەزانێت ئەو ڕێگایە باشترە بۆ منداڵەکەت بۆ پێدانی دەرمان. وە هەموو ڕێگاکانی پێدانی دەرمان؛ وەکو یەک کار دەکەن}. هەموو دەم دەرمان بۆ منداڵان دەبێت ڕێنمایی پزیشکی تێدا پەیڕەو بکرێت؛ وە بەهەند وەربگیرێت و نابێت بە شێوەی هەڕەمەکی دەرمان بە منداڵ بدرێت.

+ **کاردانەوە لاوەکییەکانی دەرمان لە منداڵان:** هەر کاتێک دەرمان بۆ منداڵێک نووسرا؛ ئەوا: دەبێت هەموو زەرەر و زیان و کاردانەوە لاوەکییەکان بۆ خانەوادەکەی باس بکرێت؛ وە ڕوون بکرێتەوە. وە تەنانەت نووسینی دەرمان لە خوار تەمەنی هەژدە ساڵ گرنگی زۆری هەیە لەوەی زەرەر و زیانەکانی دەرمانەکە هەرچەندە کەمیش بێت باسی بکرێت؛ ئەمەش چونکە هێشتا هەموو زانیارییەکان لە سەر کاردانەوە لاوەکییەکانی دەرمان لە منداڵان نەزانراوە. باس کردن؛ وە ڕوون کردنەوەی کاردانەوە لاوەکییەکان گرنگە؛ چونکە:

- کاری دەرمانەکە و چۆنیەتی کار کردنی لە ناو لەشدا و میکانیزمی کارکردنی لە منداڵان جوودایە وەک لەوەی گەوران؛ وە بەتایبەت لە منداڵی ساوا.
- دەرمانەکان لە منداڵان زۆر تاقی نەکراونەتەوە و هێشتا زانیاری تەواو لە سەر زۆربەی دەرمانەکان لە منداڵان نییە و نازانرێت.
- زۆر لە دەرمانەکان ڕێگا نادرێت لە تەمەنی منداڵی بەکار بێت.
- لە زۆران شێوازی دەرمانەکە؛ نابێتە هۆی ئەوەی جەمەکی تەواو بۆ هەموو منداڵان وەکو یەک بنووسرێت.
- سروشت و کۆرسی نەخۆشی کاردانەوەی لاوەکی دەرمان جیاوازی هەیە لە بەینی منداڵ و گەوران.

+ **دەرمان نووسین:** لە کاتی نووسینی دەرمان بۆ منداڵان؛ ئەوا: زۆر گرنگە کە (تەمەن)ی منداڵەکە بنووسرێت؛ وە بەتایبەت ئەگەر تەمەنی لە دوازدە ساڵ کەمتر بوو. هەرچەندە نەخۆش لە هەر تەمەنێک بوو؛ ئەوا: باشترە تەمەنی بنووسرێت، وە ئاماژەی پێبکرێت. هەروەها دەبێت شێوازی خواردنی دەرمانەکە بنووسێر؛ ئەوجا: چ کەپسوول یان حەب شرووب بێت! هەرچەند لە منداڵان باشترە زیاتر دەرمان لە شێوازی شرووب بدرێت بەڵام ئەگەر دەرمانەکە بۆ ماوەی درێژخایەن بوو؛ ئەوا: باشترە ئەو شرووبانە بنووسرێت؛ کە: ڕێژەی شەکریان تێدا نییە (Sugar free medicine)، هەرچەند زۆر لە منداڵی گەورە توانای خواردن و قووتدانی دەرمانیان لە شێوەی کەپسوول یان حەب هەیە و بەڕێککەوتن دەگەل خانەوادەکەی؛ ئەوا: دەرمانیان لەو شێوازە بۆ دەنووسرێت. ئەگەر دەرمان بە شێوەی شرووب بۆ منداڵەکە نووسرا؛ وە جەمەکەی کەمتر بوو لە (٥ مل)؛ ئەوا: دەکرێت (سرنج) بدرێت بە دایک و باوکی منداڵەکە و دەرمانەکە بە سرنج بدرێت بەگوێرەی ڕێنماییەکان. دەبێت دایک و باوک هەموو دەم ئاگادار بکرێنەوە؛ کە: نەکەن دەرمانەکە لەگەل شیر یان هەر خواردنەوەیەکیتر تێکەڵ بکەن و بە مەمە یان بەهەر شێوازێک بیدەن بە منداڵەکەیان؟! ئەمەش چونکە زۆر لە دەرمانەکان لە گەل خۆراک و شیر و خواردنەوەکان کار لە کاری یەکتری دەکەن. وە هەروەها ئەگەر منداڵەکە شیرەکە تەواو نەخواتەوە یان هەندێکی بهێڵێتەوە؛ ئەوا: ئەو جەمەی کە دەوویسترا بدرێت بە منداڵەکە؛ ئەوا: ئەو جەمە وەرناگرێت. هەموو دەم دەبێت ئامۆژگاری دایک و باوک بکرێت؛ کە: نەکرێت دەرمان لە بەر دەستی منداڵان دابنرێت بەڵکو دەبێت لە جێگای تقەت دابنرێت؛ بە جۆرێک هیچ کام لە منداڵەکان دەستی وێ ڕانەگات.

+ **سەرچاوە:** BNF, 66





کلۆری ددان

کلۆری ددان هەروەها بە نەخۆشی و چاڵی ددانیش ناسراوە، پرۆسەی کلۆربوونی ددان بەوە دەست پێدەکات کاتێک پاشماوەیەکی شیرینی یان کاربۆهایدرات لە نێو دەمدا یان لە سەر ددانەکان بەجێ دەمێنێ و بە هۆی بەکتریاکانەوە دەگۆڕێت بۆ ترشی و ئەوەش وا لە ددان دەکات کانزاکانی نەمێنێ و دواتر بە تێپەڕ بوونی کات کلۆر ببێ. ئێستا کلۆری ددان بە بڵاوترین نەخۆشی دادەنرێ لەسەرتاسەری جیهاندا.

هۆکارەکانی تووشبوون:

به بوونی (بەکتریا، خواردن، ددان و کات) کلۆربوون ڕوو دەدات، بێجگە لەوەی ڕێژەی کلۆر بوونی ددان لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێ و، پەیوەندی بە شێوەی پێکهاتنی ددانەکە و هەروەها ڕێژەی بوونی لیک هەیە لە نێو دەمدا، بەڵام کلۆر بوونی ددان لە بنچینەدا بە هۆی ترشبوونی نێو دەم و نەمانی کانزاکانەوە دەبێ، جا هەر هۆکارێک ببێتە هۆی ترشکردنی نێو دەم و گۆڕینی پلەی ترشێتی و تێکدانی باری ئاسایی، ئەوا: دەبێتە هۆی کلۆر بوون، بە زۆری خواردنە کاربۆهایدراتەکان کە شەکریان تێدایە و بۆ ماوەیەک لە نێو دەمدا یان لە سەر ڕووی ددان دەمێننەوە و ترشێتی زیاد دەکەن زیاتر ددان کلۆر دەکەن. لەوانەیە ڕێژەی بوونی کانزاکان لە ددانی کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاواز بێت، واتە: ددانی کەسێک زووتر لە ددانی کەسێکی دیکە کلۆر ببێ، بەڵام ددانی هەموو کەسێکیش پێویستی بە هۆکارێک هەیە بۆ کلۆر بوون. ئەگەر لە منداڵییەوە ڕێگەکانی خۆپاراستن بگیرێتە بەر بەرامبەر کلۆر بوونی ددان، ئەوا: دەتوانرێ ددانەکان بپارێزرێن بە بەکارهێنانی فلۆراید کە ددان بەهێز دەکات و پڕ کردنەوەی ئەو شوێنانەی دەشێ خواردن و بەکتریا لەخۆ بگرن.

چۆن دەزانی ددانت کلۆرە؟

هەڵبەتە پزیشکی ددان دەتوانێ بە تەواوی دیاری بکات کام ددان کلۆرە، بەڵام بوونی ئازار بە ساردی و گەرمی لە ددانێکی دیاریکراودا یان ڕەشبوون و چاڵبوونی ددانەکە و هەروەها هەندێکجار لەبارە زۆر خراپەکاندا شکانی ددانەکە دەری دەخات، کە: ئەو کەسە پێویستی بە چارەسەرە. هەندێک جۆری کلۆری بە ڕووی ددانەکانەوە دیار نییە، بەڵکو دەکەوێتە نێوان ددانە تەنیشت یەکەکانەوە، کە ژینگەیەکی لەبارە بۆ ژیانی بەکتریا، ئەوەش پزیشکی ددان بە تیشک یان بە شارەزایی خۆی دەتوانێ دیاری بکات.

چارەسەر چییە؟

وەک هەموو نەخۆشییەکی دیکە تاوەکو زووتر چارەسەر بکرێت باشترە، لە قۆناغە سەرەتاییەکانی کلۆربووندا پڕکردنەوەی ددان ئاسانترە، هەروەها بەشێکی کەمی ددانەکە لە کیس دەچێ و دەبێتە ماددەی پڕ کردنەوەکە، تەنیا پزیشکی ددان دەتوانێ دیاری بکات کام ددان پێویستی بە پڕ کردنەوەیە، ئەوە حاڵەتێکی زۆر باوە کاتێک نەخۆش دەچێتە لای پزیشک و دەڵێ ددانی تەنیا کەمێک کلۆر بووە، بەڵام کاتێک پزیشک تەماشا دەکات ددانەکە لە قۆناغی پڕ کردنەوە دەرچووە و پێویستی بە چارەسەری دیکەیە.

کام ددان بە خواردن دەشکێ:

لە کاتێکدا ددان پێشتر لە لا تەنیشتەکانەوە کلۆر بوو بێ و کلۆریەکەش گەشەی سەندبێ بێ ئەوەی نەخۆشەکە پێی بزانێ، ڕەنگە لە یەکێک لە ژەمەکاندا بە خواردنێکی ئاسایی پارچەیەکی سەر ناوچە کلۆرەکە لێ ببێتەوە و نەخۆشەکەش وادەزانێ خواردنەکە ددانەکەی شکاندووە. لە بیرمان نەچێ ددانی ساخیش دەکرێ بە شتێکی ڕەق بشکێ، بۆ نموونە: بوونی بەردێک لە خواردندا یان ناوکی جۆرە میوەیەک.

خۆپاراستن:

بۆ هەموو نەخۆشییەک خۆپاراستن باشترە لە چارەسەر، ددان شوشتن و دەزوو کردنی ڕۆژانە ددانەکان لە کلۆر بوون دەپارێزێت. واباشترە ددان شوشتن ڕۆژانە جارێک دوای نان خواردنی بەیانی و جارێکیش پێش نووستن بێت، واتە: لە ماوەی {24} کاتژمێردا دوو جار، ئەوەش ڕێگە لە گەشە کردن و زیاد بوونی بەکتریاکان دەگرێت. بەکارهێنانی دەزوو زۆر پێویستە بۆ ڕێگرتن لە کلۆر بوونی ددانەکان لەو شوێنانەوە کە فلچەی ناگاتێ، شووشتنی ددانەکان دوای خواردنی شیرینی، یان جووینی بنێشتێکی } بێ شەکر free sugar دوای ژەمەکان دەشێ سەر ڕووی ددانەکان پاک بکاتەوە، یان خواردنێک کە { کاریگەری ترشێتی لە دەمدا کەم بکاتەوە، سەردانی کردنی پزیشکی ددان هەر شەش مانگ جارێک لەوانەیە لە نرخی گرانی ددان پڕکردنەوە و و ئازاری بەسۆی ددان لەکاتی نەخوازراودا بتپارێزێ.





تەندروستی ئافرەتان:

سووڕی مانگانە (بێنوێژی)

د. سۆران محمد غريب

سووڕی مانگانە بە یەکێک لە تایبەتمەندییە گرنگەکانی باڵغ بوون دادەنرێت لە مێینەدا، کە: مانایەکی گرنگی هەیە ئەویش پێش ئەم سووڕە تاک منداڵە بەڵام پاش دەست پێکردنی ئەم سووڕە دەتوانێت منداڵ بخاتەوە لە ڕووی بایۆلۆجییەوە. سەرەتای دەست پێکردنی لە تەمەنی هەرزەکاریدا ڕوو ئەدات لە تەمەنی (12) ساڵی و بەرەو ژوور تاکو تەمەنی (16) ساڵی نزیکەی {95%}ی مێینە ئەم سووڕەی بە سەردا دێت. خۆ ئەگەر بێت و لەو ماوەیەدا ڕوو نەدات، ئەوا: دەبێتە هۆی نائارامی دەروونی لای مێینە و هەست بە ناتەواوی دەکات لە چاو هاوتەمەنەکانی خۆی و گەلێ تەنگژەی دەروونی هاوەڵی دەبێت. بۆیە: پێویست بە بەدوا چوون دەکات بۆ زانینی هۆکاری ڕوو نەدان یان دواکەوتن و هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی هۆکارەکەی و هەوڵدان بۆ چارەسەر کردنی. ئەوەی لە ناو خەڵکیدا بڵاوە هەر (28) ڕۆژ جارێ سووڕی مانگانە ڕوو ئەدات، بەڵام لە ڕاستییدا تەنها لە {15%} مێینە بەمجۆرەن، بۆیە: هەر سووڕێکی مانگانە لە ماوەی نێوان (21-35) ڕۆژ ڕوو بدات بە ئاسایی دادەنرێت و ڕۆژانی خوێنیش (4- 6) ڕۆژە، بەڵام (2- 8) ڕۆژ بە ئاسایی دادەنرێت زۆربەی ئافرەتان لە سەرەتای کەوتنە سووڕی مانگانە (Menarche) تاکو نەمانی سووڕی مانگانە (تەمەنی نائومێدی) (Menopause) نزیکەی (400) جار دەکەونە سووڕی مانگانەوە لە کاتێکدا نزیکەی (400،000) هێلکەی هەیە تەنها (400) دانەیان پێدەگەن. بڕی خوێن لە ماوەی هەر سوڕێکدا (30- 80) س س دەبێت، هەر زیاد بوون و کەمبوونێک لەو بڕە جێی پرسیارە؟ وەک چۆن ماوەی کەمتر لە {21 ڕۆژ یان زیاتر لە 35 ڕۆژ} جێی تێڕامانە.

تەمەنی دەست پێکردنی ئەم سووڕە بە گەلێک هۆکارەوە بەندە، گرنگترینیان:-

ا. پلەی گەرمی: لە ناوچە گەرمەکاندا سووڕی مانگانە پێش ناوچە ساردەکان ڕوو ئەدات. بەو مانایەی لەو وڵاتانەی؛ کە: پلەی گەرمایان بەرزە و ناوچەی گەرمن زووتر کچەکان و منداڵەکانیان خۆدەناسن و باڵق دەبن، وە سووڕی مانگانە لە کچانی ئەو ناوچانەدا زووتر ڕوو دەدات و دەبینرێت.

ب. کێشی لەش: بۆ ئەوەی کچ خۆ بناسێت؛ ئەوا: دەبێت کێشی لەشی لە چل و پێنج کیلۆ زیاتر بێت؛ وە ئەو کچانەی کێشیان زیاترە بە (8) مانگ زووتر دەکەونە سەر سووڕی مانگانە بەڵام ئەمە مانای خۆ قەڵەوکردن نییە بەڵکو مەبەست لەو شۆخانەیە کە کێشیان کەمترە لە ئاسایی.

ج. شارستانێتی: تێبینی کراوە ئەو کچە یابانیانەی کە لە ئەمریکا لە دایکبوون و لەوێ دەژین بە (1،5) ساڵ پێش کچانی یابانی کە لە یابان دەژین باڵغ دەبن.

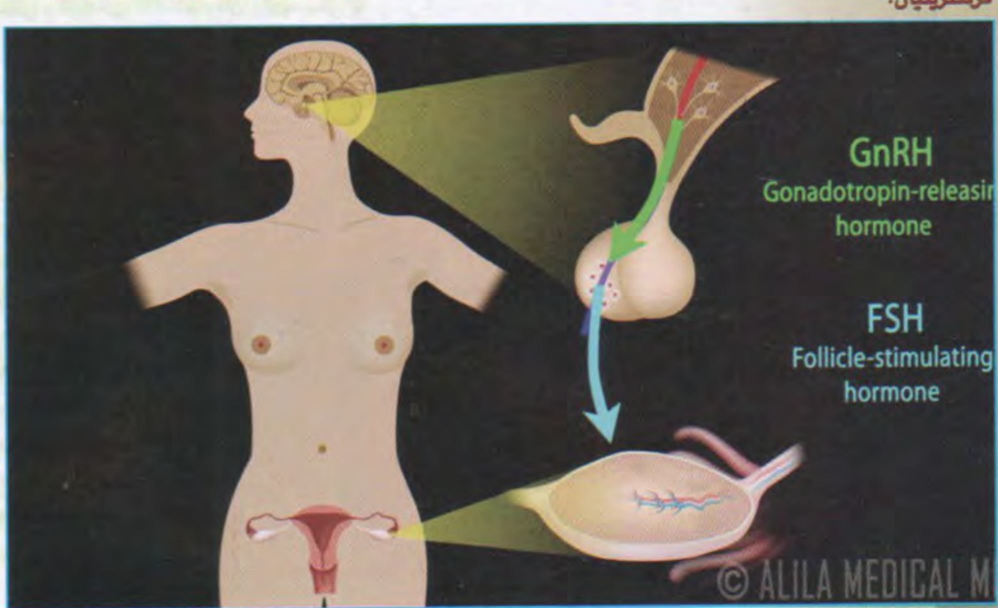
د. باڵا بەرزی: باڵا بەرزەکان زووتر دەکەونە سووڕی مانگانە لە چاو باڵا کورتەکان.

ه. وەرزش: ئەو کچانەی کە وەرزش دەکەن بەتایبەتی (جمناستیک) و ڕاکردنی ماوە درێژ یان سەماکەرەکانی بالێیە (Ballet Dancers) سووڕی مانگانەیان دوا دەکەوێت لە چاو کچانیتردا، هۆی ئەم دواکەوتنە ڕوون نییە بەڵام دەشێ پەیوەندی بە کەمی بڕی چەوری لە لەشدا هەبێ یان بوونی فشارێکی بەردەوام لەسەر ماسولکەکانی لەش.

و. دایک و کچ: هەندێ توێژینەوە ئاماژە بەوە دەکەن تەمەنی باڵغ بوونی کچ کەمتر دەبێت، واتە: زووتر دەست پێ دەکات هەر چەندە تەمەنی دایک گەورەتر بێت لە کاتی بوونی منداڵەکەی. ئەمە هاندان نەبێت بۆ دایکانی بەتەمەن منداڵیان بێت چونکە گەلێ نەخۆشی هەیە تاکو تەمەنی دایک زیاتر بێت ئەگەری تووشبوونیان زیاترە وەکو نیشانەی داون (Down syndrome).

ز. ڕۆشنبیری سێکسی: بوونی هوشیاری سێکسی و وورووژاندنی سێکسی تەمەنی باڵغ بوون زووتر دەکات، بۆ نموونە: لە نەرویج و فلندا تەمەنی باڵغ بوون لە ساڵی {1860ز} نزیکەی {16،5} ساڵی بووە بەڵام لە ساڵی {1980ز} نزیکەی {13،5} ساڵان بووە، ئەمەش ئەوە دەرئەخات کە بە شێوەیەکی بەردەوام تەمەنی یەکەم کەوتنە سەر سووڕی مانگانە لە دابەزیندایە.

ح. شوێنی دانیشتن: شار



نشین پێش لادێ نشین. ئەمەش ڕەنگ بێت؛ بە هۆی ئەوەوە بێت کە لە شاردا هەموو هۆکارەکانیدی دەگەڵ یەکدا کۆببنەوە و ئەگەری زوو خۆناسین و زوو دیتنی سووڕی مانگانە زیاد بکەن.

گ. نەخۆشی و دیاردەی نەخۆشی: نەخۆشی شەکرە هەندێ جار باڵغ بوون زووتر دەکات.

سووڕی مانگانە چۆن ڕوو ئەدات؟

سەبارەت بەوەی کە سووڕی مانگانە چۆن ڕوو دەدات ئەتوانین بەشێوەیەکی سادە و دوور کە قووڵ کردنەوەی زانستی بڵێین، کە: ئافرەت دوو هێلکەدانی هەیە و هەر مانگەی یان هەر سووڕەی یەکێک لە هێلکەدانەکان هەڵدەستێت بە دروست کردنی هێلکە کە پاشان دەگوێزرێتەوە بۆ منداڵدان لە ڕێی جۆگەی فالوپ، دروستبوونی هێلکە لە ژێر کاریگەری دوو هۆرمۆندا دەبێت، کە بەدوو قۆناغ تێدەپەڕێت:

یەک: قۆناغی دروست بوونی تۆپەڵە لە ژێر کاریگەری ئیسترۆجین.

دوو: قۆناغی دروستبوونی تەنی زەرد (Corpus leutum) لە ژێر کاریگەری پرۆجیسترۆن.

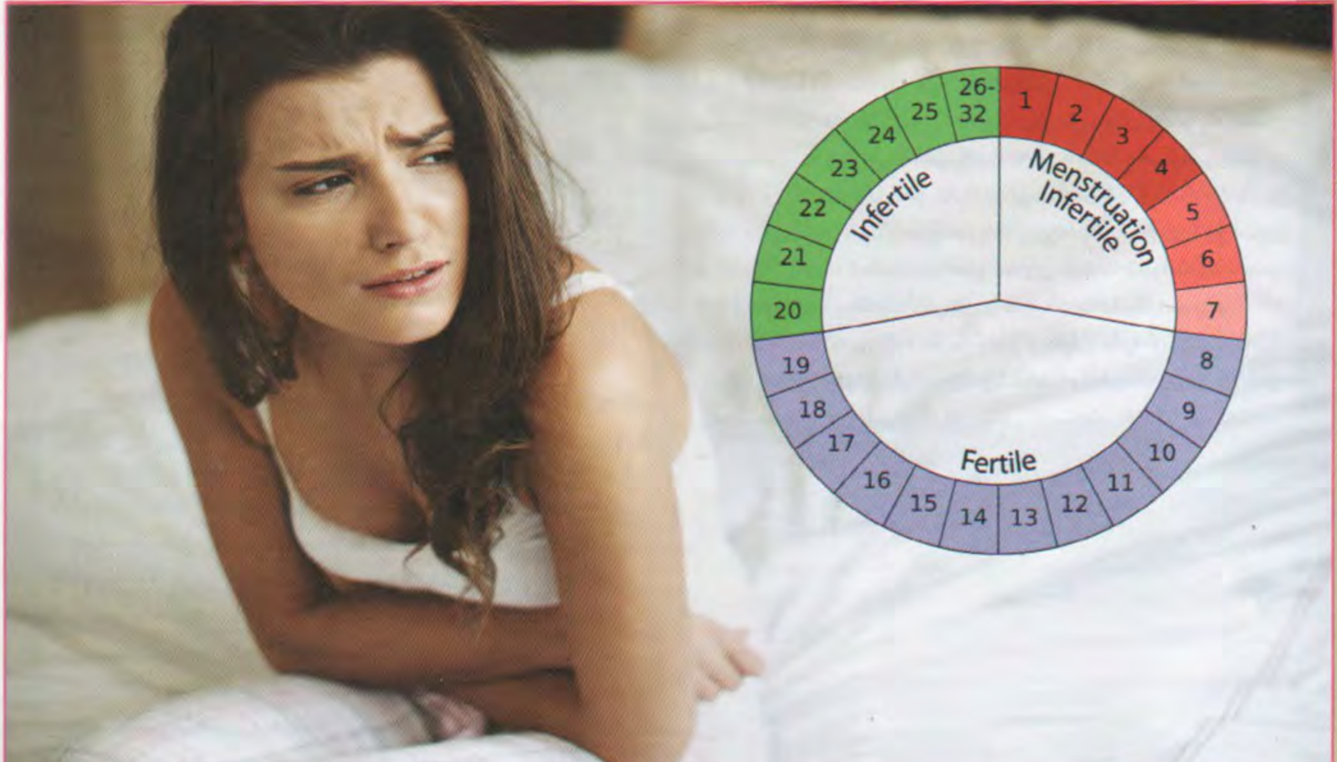
لە هەمان کاتدا گۆڕانکاری لە هێلکەداندا ڕوو ئەدات شان بەشانی ئەو گۆڕانکاریانەی لە منداڵداندا (uterus) ڕوو ئەدات. لەژێرکاریگەری هۆرمۆنی ئیسترۆجین ڕژێنەکان و سترۆما گەشە دەکەن لە منداڵداندا لەژێرکاریگەری پرۆجسترۆندا چالاک بوونی ڕژێنەکان ڕوو ئەدات. پاش دروست بوونی تەنی زەرد ئەگەرسکبوون و دووگیانی ڕوو نەدات، ئەوا: دوای (14) ڕۆژ شی دەبێتەوە، ئاستی هەر دوو هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن و ئیسترۆجین بە خێرایی دادەبەزێت و ناوپۆشی منداڵدان دەپووکێتەوە و خوێنبەر بوون ڕوو ئەدات بەهۆی بەرز بوونەوەی ئاستی پرۆستاگلاندین (Prostaglandin E2) کە دەبێتە هۆی کشانی موولولەکانی خوێن.

هەندێک کردنی وەرزش لە ماوەی سووڕی مانگانەدا، بە هەڵە دەزانن؟ وای بۆ دەچن دەبێتە هۆی زۆر بوونی بڕی خوێنی سووڕەکە ئەمە تا ڕادەیەک ڕاستە چونکە وەرزش دەبێتە هۆی ئەوەی بڕێکی زیاتر خوێن بۆ ناوچەی کەمەر بچێت بەڵام بەدەگمەن ئەو بڕە مەترسیدارە (واتە جێی مەترسی نییە) مەگەر ئەو کەسە وەرزشێکی زۆر قورس بکات.

هەروەها کردنی کاری سێکسی لە ماوەی سووڕی مانگانەدا سەرەرای ئەوەی لە ڕووی ئاینییەوە ڕێی پێ نەدراوە لە هەمان کاتدا لە ڕووی تەندروستییەوە ئەگەری گواستنەوەی نەخۆشی زیاترە لەو ماوەیەدا بە هۆی کشانی مولوولەکانی ئەو ناوچەیە و بوونی ناوەندی کراوە بۆ چوونە ژوورەوەی بەکتریا.

هەندێ لەو ماوەیەدا خۆی ناشووات تاکو لە سووڕەکە پاک دەبێتەوە بە بیانووی ئەوەی کارێکی خراپە بەڵام ڕاستییەکەی ئەوەیە مێینە دەتوانێت هەموو ڕۆژێک خۆی بشووات لە ماوەی سووڕەکەدا بەڵکو ئەگەر بتوانێت ڕۆژی چەند جارێ خۆی بشووات باشترە تاکو بەردەوام لەشی پاک بێت و بۆنی ناخۆشی لێنەیەت.

وەک دەزانین مێینە لە ماوەی سووڕی مانگانەدا نوێژ و ڕۆژووی لە سەر نییە کە دەبێت پاشان ڕۆژوەکەی بگرێتەوە بەڵام نوێژەکان ناگەڕێنێتەوە، لەبەر ئەوە دەبینین: ژمارەیەکی بەرچاوی ئافرەتان لە ماوەی مانگی ڕەمەزاندا پەنا دەبەنە بەر بەکارهێنانی دەرمان بۆ دواخستنی سووڕی مانگانەیان تاکو لە ماوەی مانگەکەدا ڕۆژووەکەیان بگرن، لە ڕاستیدا ئەمە: کارێکی هەڵەیە چونکە وەکو لایەنی ئاینی تۆ لە سەرت واجب نییە هەر سی ڕۆژەکە بەیەکەوە بگریت، واتە: لە نەگرتنی بەرپرسیار نییت، لە لایەکیترەوە ئەو دەرمانانەی بۆ ئەم مەبەستە بەکار دەهێ□نرێن هەر یەکەیان زیانی تایبەتی خۆی هەیە، وەکو: تێکدانی ڕیتمی سووڕی مانگانە و گەلێ زیانی لابەلایتر دەشێ لە ئایندەدا باسی بکەین. هەر لەبەر ئەوە؛ سەبارەت بەو حالەتە هەموو ڕاگەیاندن و مەلاکان دەبێت هەماهەنگ بن لە گەیاندنی ئەو پەیامەی؛ کە: دەتوانێت بەڕۆژوو نەبێت خێرترە لەوەی ئەو دەرمانانە بخوات؛ ئەمەش چونکە ئەو دەرمانانە کاردانەوە ی لاوەکی و زیانی زۆریان هەیە.



هەوکردنەکان لە یاریزانان

Infections In Athletes



یاری و گەمە کـــردن و وەرزش کردن؛ کاردانەوەی ڕاســـتەوخۆی لە سەر ڕشتەی بەرگری لەش هەیە؟ هەروەها ماندووبوونی جەســـتەیی و دەروونـــی کـــە بـــە هـــۆی وەرزشـــکردنەوە یاریزانەکە بـــەرەو ڕووی دەبێتـــەوە کار دەکات ســـەر بەگری لەش، وە پەیوەندییـــان بـــە یەکـــەوە هەیە. ئەو پەیوەندییە دیراسە کراوە؛ ئەویش بەزانینی کاردانەوەی وەرزش کردن لە ســـەر هەموو پێکهاتەکانی ڕشـــتەی بەرگـــری لەش. وە نەبێـــت؛ ئەوە هەندە ئاســـان بێت؛ وە ئەو پەیوەندییە وا بە ســـانایی لێک بدرێتەوە؟ ئەمـــەش چونکە بەنـــدە بـــە پرۆتۆکۆلی وەرزشـــەکە؛ وە هەروەها مـــاوەی وەرزش کردنەکە؛ وە هەروەها تووندی یاری و وەرزش کردنەکە. لەبەر هەموو ئەو ئاســـتەنگانە لێکدانەوە و لێکۆڵینەوە لە کاردانەوەی وەرزش کردن و یاری لە سەر ڕشتەی بەرگری ئەستەمە و دەبێت هەموو جار؛ وە هەندەک جار دڵخۆشـــکەریش نییە؟ هەر بۆیە: دەبێت زیاتر لە ڕووی پراکتیکی چاودێری کاردانەوەی وەرزش کردن لە سەر کۆئەندامی بەرگری لەش بکرێت؛ وە دوایێ بە گوێرەی ئەوەی؛ کە: کاردانەوەکە هەنووکەیی یان درێژخایەنە لێک بدرێتەوە. هەر بۆیـــە: ئەگەر هاتوو بـــەراوردی ژمارەی خڕۆکە ســـپییەکان؛ کـــە: بە هێزی یەکەمـــی بەرگری لەش ناســـراون؛ بکەین دەبینین؛ کـــە: لە کاتێک یاریزان لە حەوانەوەیە؛ ئـــەوا: ژمارەیان هەر وەک کەسێکی ئاساییە بەڵام کە یارییەکی مامناوەندی {Moderate} دەکات؛ کە: هەندە ماندوو نابێت؛ ئەوا: ژمارەی خڕۆکە ســـپییەکان {Leukocyte Number}، هیـــچ گۆڕانی بە ســـەردا نایەت و هـــەر وەک خۆی دەمێنێتەوە بـــەڵام ئەگەر یارییەکە زۆر توند و مـــاوەی برد {Intense Traaining}؛ ئـــەوا: ژمارەی خڕۆکە ســـپییەکان یان هیچی بە ســـەردا نایەت؛ وە یان کەم دەکات، وە هەروەها ژمـــارەی لیمفە خانەکان و ئەوانیـــدی بە گوێرەی جۆری وەرزشەکەوە و تووندی ماندووبوون دەگۆڕێت.

+ ئایا یاریزانان ئەگەری زۆرتری تووشـــبوونیان بە نەخۆشی و هەوکردنەکان هەیە؟

دیراسەکان؛ ئەوە نیشان دەدەن؛ کە: ئەوانەیە یاری غاردانێ و ماراسۆن دەکەن ئەگەرێکی زیاتری تووشبوونیان بە نەخۆشییەکانی هەوکردنەکانـــی ڕێـــڕەوی ســـەرەوەی هەناســـەدان {Upper Respiratory Infection} هەیـــە، وە بەتایبـــەت ئەوانەی کـــە زۆر بـــە تووندی یارییەکە دەکەن و لە یـــەک بۆ دوو حەفتەی دوای یاری کردنەکە. ئەو یاریزانانەی؛ کە: لە یارییە پێشبڕکێیەکان یـــاری دەکەن بە دوو بۆ شـــەش هەندە ئەگەری تووشـــبوونیان بە هەوکردنەکانی بەشـــی سەرەوەی ڕشتەی هەناســـەدان هەیە دوای پێشبڕکێیەکە. هەر لەبەر هەموو ئەمانە؛ هەموو ئەو یاریزانانەی کە

لە کاتی ڕاهێنان و خۆ ئامادە کردنن بۆ یاری و پێشبڕکێی وەرزشی دەبێت تەقییە لە کەســـی تووشـــبوو بەو جۆرە نەخۆشییانە بکەن؛ وە لێیان نزیک نەبنەوە نەوەک تووشـــی ئەو جۆرە هەوکردنانە ببن. هەموو زانیارییەکان ئەوە دەردەخەن؛ کە: ماندوو بوون و وەرزشـــی مامناوەند {Moderate Exercise} ئەگەری تووشـــبوون بە هەوکردنەکانی ســـەرووی هەناســـەدان {URTI}کـــەم دەکەن، وە ســـوودی بۆ هەمووان هەیە. هەر لەبەر ئەمە نابێت؛ کە: خەڵک هان نەدرێـــت وەرزش نەکات؟ بەڵکو دەبێت یارمەتی بدرێت و ســـوودی وەرزشـــی مامناوەند بۆیان ڕوون بکرێتەوە بەڵام دەبێت لە شەکەت بوون {Overexertion} خۆبپارێـــزن. هەر لەبەر ئەوە خەڵکی و گەنجـــان و هەموو کـــەس دەبێت وەرزش بکەن بەڵام وەرزشـــی مامناوەند بێت و زیاتر لە خۆ کردن نەبێت؛ هەتا هەموو سوودەکانی وەرزش و یاری کردنیان بۆ فەراهەم بێت. وەرزش کردن لە کەشـــی سارد و ووشک و شێدار هیچ دەرنەکەوتووە؛ کە: ئەگەری تووشبوون بە هەوکردن زیاد دەکات؛ وە هیچ دەوری نابێت. تەنها ئەوە نەبێت؛ کە: کە وەرزش دەکەیت وەرزش و یارییەکەت مامناوەند بێت.

+ ئەو کەسانەی؛ کە: سرما بوون و تایان هەیە وەرزش بکەن؟

لە زانستی پزیشـــکی وەرزشی؛ دەستەواژەی سەرووی مل هەیە و دەبێـــت ئەو ڕێنماییانە بەکار بێت. ئەمـــەش چونکە دەرکەتووە؛ کە: وەرزش کردن لە ماوەی متبوونی هەندێک نەخۆشـــی کە یاریزان تووشی هاتووە نەخۆشـــییەکە و نیشانەکانی توووند دەکات؛ وە یان نەخۆشییەکە سیرایەت دەکێشێت. وەرزش کردن لە کاتی تووشبوون بەو ڤایرۆســـانەی؛ کە: توانای تووشکردنی ماســـولکەکانی دڵییان هەیـــە {Myocarditis}؛ ئەوا: دەبێتە هۆی ئەگەری مردن. هەر بۆیە: ڕێنماییەکانی سەروو مل {above neck rule} ڕێنمایی ســـوود بەخشن؛ بەوەی: ئەگەر نیشـــانەکان هی سەرووی مل بوون؛ واتە: کەســـەکە {ئاو لە لووت هاتن؛ گـــەروو کرانەوە؛ لووت گیران} ی هەبـــوو؛ ئەوا: ئـــەو یاریزانە نیوەی توانای خـــۆی؛ واتە: {٥٠٪}



ی وەرزش دەکات. وە ئەگەر نیشانەکان دوای {١٥} خولەک لە وەرزش کردن لە خۆیەوە لاچوو؛ ئەوا: ووردە ووردە یاریزانەکە وەرزشەکەی زیاد دەکات. خۆ ئەگەر نیشانەکان ئەهوەن نەبوو؛ وە لا نەچوو؛ ئەوا: یاریزانەکە دەبێت لە وەرزشکردن بووەستێت و بچێت بحەوێتەوە و ڕۆژی پاشتر ئەگەر نیشانەکانی لا چوو یاری بکات؛ وە ئەگەر هەر مابوو؛ ئەوا: خۆ بە دوور لە وەرزش کردن بگرێت. خۆ ئەگەر یاریزانەکە نیشانەکانی تووشبوونی لە خوار ملی {below neck}؛ واتا: نیشانەی گشتی {systemic}ی هەبوو؛ وەک: {بەین تەنگی و تەنگەنەفەسی، تا، گیان ئێشان، داهێزران و شەکەتی، ڕشانەوە..هتد}؛ ئەوا: یاریزانەکە دەبێت یاری نەکات و بچێت بحەوێتەوە هەتا هەموو ئەو نیشانانە لا دەچێت، وە نامێننەوە. وە ئەگەر یاریزانەکە زۆر هیلاک و ماندوو بوو؛ وە نەخۆشییەکەی سیرایەتی کێشا؛ ئەوا: بە هەموو شێوەیەک دەبێت لە وەرزش کردن ویاری کردن بەدوور بێت و نیشانەکان لە سێ ڕۆژ زیاتری خایاند؛ ئەوا: سەردانی پزیشک دەکات.

+ هەوکردنە باوەکان لە یاریزانان: یاریزانان زیاتر تووشی هەندێک جۆری هەوکردن دەبن؛ لەوانە:

ا. هەوکردنی بەشی سەرەوەی ڕشتەی هەناسەدان: باووترین هەوکردنەکان، بریتی یە لە: هەوکردنی گیرفانەکانی لووت، هەوکردنی هەوک، هەوکردنی گوێی ناوەڕاست؛ وە هەوکردنی گوێی دەرەوە. وە ئەو نەخۆشییانەی بەشی سەرەوەی ڕشتەی هەناسەدان بە زۆری بە هۆی ڤایرۆسەکانەوە دەبێت؛ وە ئەو ڤایرۆسانە لە کەسی ئاساییش ئەم هەوکردنانە دروست دەکەن. ئەگەر هەوکردنەکە بە هۆی ڤایرۆسی کۆگزاکی بوو؛ ئەوا: یاریزانەکە دەبێت تەواو بحەوێتەوە؛ ئەمەش چونکە ئەم جۆرە ڤایرۆسە ئەگەری هەوکردنی ماسولکەکانی دڵ زیاد دەکات. هەرچی ئەگەر یاریزانەکە؛ تووشی هەوکردنی گوێی ناوەڕاست یان هەوکردنی گیرفانەکانی لووت بوو؛ ئەوا: دەرمانی دژە زیندەگی بۆ یاریزانە نەخۆشەکە دەنووسرێت. وە دوای ئەوەی ئەنتی بایۆتیک و دژە زیندەگییەکە بۆ یاریزانەکە نووسرا؛ وە یاریزانەکە بەکاری هێنا، ئەوا: دوای چل و هەشت سەعات لە نەمانی تا و نەمانی نیشانەکان و دوای ئەوەی پشکنینی پەردەی گوێی کرا؛ وە دەرکەوت پەرەی گوێی ساغە {بەتایبەت لەو یاریزانانەی؛ کە: وەرزشی ناو ئاو دەکەن} ئەو کات ڕێگا بە یاریزانەکە دەدرێت بگەڕێتەوە گەمە و یاری کردن.

ب. گوێی مەلەوانان: ئەو یاریزانانەی؛ کە: یاری مەلەوانی دەکەن و وادەکەن؛ کە: ناوەندێکی شێدار لە ناو گوێ دروست دەکەن و ڕووکەشە شانەکانی ناوپۆشی ناو گوێ و چڵکی گوێ کەم دەبێتەوە و ئەمەش ڕێگا بە میکرۆب دەدات؛ کە: بچێتە ناو گوێیەوە و شانەکانی جۆگەی گوێ تووشی هەوکردن بکات. {swimmers ear} لەو کاتەی؛ کە: یاریزانەکە گوێی تووشی ئەو نەخۆشییە بووە؛ ئەوا: دەبێت لە یاری کردن بەتایبەتی یاری کردن لە ژێر ئاودا بەدوور بێت؛ هەتا تەواو چاک دەبێتەوە.

ت. نەخۆشییە هەوکردنە باوەکانیتر لە یاریزانان: {other common infectious illnesses} هەندێک نەخۆشی هەوکردنیتر؛ کە: بە زۆری لە یاریزانان دەبینرێت و یاریزانان تووشی دێن؛ وەکو: هەوکردنی ڕیخەڵۆک {viral gastroenteritis}، زگچوون {travelers diarrhea}، هەوکردنی سییەکان {pneumonia}، وە نەخۆشی ماچ {infectious mononucleosis}؛ کە: نەخۆشییەکە بە هۆی ماچ کردن و پژمین و بەکارهێنانی کەرەستەی یەکدی دەگوازرێتەوە و بە هۆی ڤایرۆسێکەوە تووشی خەڵک دەبێت.

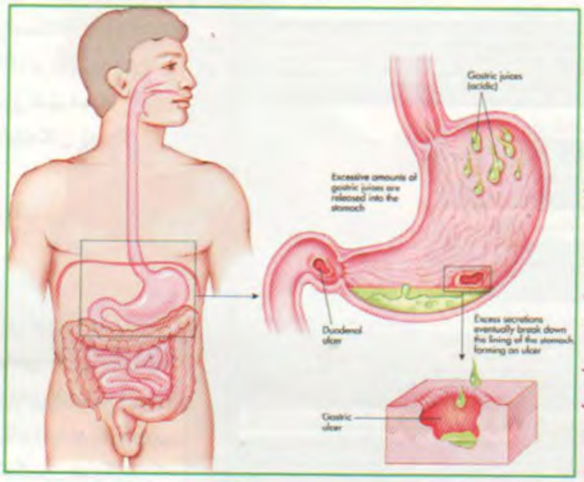
+ سەرچاوەکان:

.Sports Medicine Secrets , 3rd edition, 2003



نۆرینگە

Pzishk Clinic



پ١/ غفور حەمەد؛ تەمەن پەنجا و یەک ساڵ؛ کاسب؛ پیرداود؛ هەولێر: ماوەی دوو ساڵە نەخۆشی قورحەم هەیە؛ وە زۆر دکتۆر و جێگام کردییە و بە بەردەوام دەرمانی چارەسەری مەعیدەی دەخۆم، وە هیچ هەست بە باش بوون ناکەم. هەر لەبەر ئەو نەخۆشییە دوو جار سەردانی ئێرانم کردووە؛ وە دوو جاریش نازوورم کردووە و دەرمانم وەرگرتووە و چاک نەبوومەتەوە؟ نازانم؛ چارەسەری ئەو نەخۆشییە چییە؟ وە ئەو خواردنانە چیین؛ کە: دەبنە هۆی ئەوەی نەخۆشییەکەم خراپتر بکات؟ تکایە ڕێنمایتان.

و/ نەخۆشی برینی گەدە و دوازدە گرێ؛ هەتا ڕادەیەک نەخۆشییەکی باوە و لە کۆمەڵگای کوردی زێدەتر باوە، ئەمەش بە هۆی ئەوەی کە: هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی تاکی کوردی تاڕادەیەک کەمە؛ وە هەروەها دەرمان زۆر بە بەر بڵاوی لە کوردستان بەکار دێت، وە بەتایبەت دەرمانی ئازار شکێن. نەخۆشی برینی گەدە و دوازدە گرێ زۆر هۆکاری تووشبوونی هەیە؛ لەوانە: بەکار هێنانی دەرمانی ئازار شکێن و تووشبوون بە بەکتریای گەدە {کە بەکتریایەکی قامچیدارە} وە دەبێتە هۆی ئەوەی؛ کە: ترشەلۆکی ناو گەدە زیاد ببێت؛ وە کەسەکە تووشی نەخۆشی برین و قورحە ببێت؛ وە جاری واهەیە؛ کە: هۆیەکەی شێرپەنجەی گەدەیە؟ وە هەروەها بەشێوەیەکی کەمتر لەوانەیە هۆیەکەی دیاردە و باری دیاری کراو بێت؛ وەک: ئەو حاڵەتەی کە بە زۆلینجەر ئیلسۆن ناسراوە؛ کە: بە هۆی تووشبوون بە حاڵەتێکی دیاری کراو لەخۆڕا ترشەلۆکی ناو گەدە ڕوو لە زیاد بوون و دەکات و چەند برینێک لە ناو گەدە و دوازدە گرێ دروست دەکات، وە یان لەوانەیە هۆکارەکەی بە هۆی زیاد بوونی ژمارەی ئەو خانانەوە بێت؛ کە: ترشەلۆکی ناو گەدە دەڕژێنێت. وە کەمتریش؛ کە: هیچ پەیوەندی بەو هۆکارانەوە نییە و کەسەکە {نەخۆشی کرۆن}ی هەیە؛ کە: برین بە درێژایی ڕشتەی هەرس دروست دەکات؛ وە ئەو برینەی گەدە و دوازدە گرێ یەکێکە لەو برینانەی؛ کە: نەخۆشییەکە دروستی کردووە. گرفتەکەی؛ نەخۆشی برینی گەدە و دوازدە گرێ لەوەدایە؛ کە: درێژخایەنە و ناوە ناوە وەدیار دەکەوێت و ناوە ناوە بزر دەبێتەوە؛ وە لەو کاتانەی دیارە؛ ئەوا: جاری وا هەیە؛ کە: هیچ نیشانەیەک دروست ناکات یان ئەگەر نیشانە دروست بکات؛ ئەوا: ئازار یان ئێشەک لە سەری دڵ دروست دەکات و نەخۆشەکە هەستی پێدەکات و ئەگەر پزیشک داوا لە نەخۆشەکە بکات؛ کە: چ جێگایەکی ئازار و ژانی هەیە؛ ئەوا: یەکسەر قامکی بۆ سەری دڵی درێژ دەکات و ئاماژە بەوی دەدات؛ کە: ئازار و ئێشی هەیە. وە هەروەها ئازارەکە پەیوەندی بە خواردنەوە هەیە؛ وە بۆ نموونە: ئەگەر کەسەکە نەخۆشی قورحەی مەعیدەی هەبێت؛ ئەوا: لەدوای خواردن یەکسەر هەست بە ئازار دەکات؛ وە ئەگەر نەخۆشی قورحەی دوازدە گرێی هەبێت؛ ئەوا: کە گەدەی بەتاڵ دەبێت بۆ نموونە: لەشەودا وەخەبەر دێت لە بەر ژانی دوازدە گرێی و دەبێت خواردن یان نان یان بسکیتێک بخوات بۆ ئەوەی ژانەکەی وەلا بچێت و نەمێنێت. وە هەرەها کەسەکە ئەو ئازار و ژانەی نۆبە نۆبە بە دێت، وە جاری واش هەیە؛ کە: خۆی بزر دەکات و نابینرێتەوە. ئەو نەخۆشییە چارەسەری لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیدی دەگۆڕێت؛ وە بەگوێرەی مەزەندەی ئەو پزیشکەی؛ کە: چارەسەری نەخۆشەکە دەکات. ئەگەر نەخۆشەکە نیشانە مەترسیدارەکانی نەبێت، بۆ نموونە: تەمەنی لە سەرووی پەنجا ساڵی نەبێت {هی جەنابتان سەرووی پەنجا ساڵییە}، وە کەم خوێن نەبێت و لاواز نەبوو بێت و پیسایی ڕەش نەبووبێت و قورحەکە ماک و ئاڵۆزییەکانی دەگەل نەبوو بێت؛ ئەوا: پزیشک یەکسەر دەرمان دەدات؟ خۆ ئەگەر ئەو نیشانانەی؛ کە: باسکران هەیبوو؛ کە: بە نیشانە مەترسیدارەکان دادەنرێت؛ ئەوا: دەبێت ڕاوێژی بۆ وەربگیرێت و هەر دەبێت ناوزور و ناوبینی گەدە و دوازدە گرێی بۆ بکرێت؛ هەتا ئەوە یەک لا بکرێتەوە؛ کە: نەخۆشی قورحە و برینەکە بە هۆی شێرپەنجەی گەدەوە نییە؟ دوای ئەوەی هۆکارەکە دۆزرایەوە یان سەلمێندرا؛ کە: بە هۆی نەخۆشی قورسەوە کەسەکە تووشی قورحە نەهاتووە؛ ئەو کات چارەسەردەنووسرێت. ئینجا بۆ نووسینی چارەسەر بەگوێرەی ئەوەی؛ کە: چەندە دەرمانی دژە زیندەگی و میکرۆبەکان لەو ناوچەیە کار دەکەن، دەرمان دەنووسرێت. داخەکەم؛ لە کوردستان بە هۆی لەخۆوە بەکار بردنی دەرمان زۆربەی دەرمانەکان لە سەر بەکتریا و میکرۆبەکان کار ناکەن؟ هەر بۆیە: لە سەرەتا بۆ ماوەی چاردە ڕۆژ سێ دەرمان دەدەین؛ وە دواتر دەرمانی کەمکردنەوەی ترشەلۆکی ناو گەدە بۆ ماوەی هەشت بۆ دوازدە حەفتە دەدرێت. ئەگەر نەخۆشەکە بەو شێوازەی پێدانی دەرمان چاک نەبووەوە؛ ئەوا: ئەو کات پەنا بۆ هەنگاوی دووەم دەبەین بە پێدانی چار دەرمان بەیەکەوە و بە هەمان شێوە بۆ ماوەی چاردە ڕۆژ و دواتر دەرمانی دژ بە ترشەلۆکی گەدە بۆ ماوەی هەشت بۆ دوازدە حەفتە دەخوات. ئەدی ئەگەر هێشتا نەخۆشەکە هەر چاک نەبووەوە؛

وە هێشتا نیشـانەکانی هەر مابوو؟ لێرەدا دەبێت بەڕێـگای تاقیگەیی ئـەو دەرمانە بدۆزرێتەوە؛ کە: کار لە سـەر ئەو میکرۆب و بەکتریایـە دەکات {Antimicrobial Sensetivity Testing}، وە یـان دەرمانی تووندی؛ وەکو: سێ دەرمانی دووی دژە زیندەگی تووند و یەک بۆ کەمکردنەوەی ترشـەلۆکی گـەدە دەدرێتـێ؛ وە یـان دەرمانـی کەمکردنەوەی دژی ترشـەلۆکی گـەدە دەدرێتێ. دەبێت؛ ئەوەشـمان هەر وەبیر بێت؛ کە: یەکسـەر دەرمان بۆ لەناو بردنی بەکتریای نـاو گەدە {H.Pylori} بـەکار نابردرێـت بەڵکو ئەگەر کەسـەک نەخۆشی برینی هەبوو؛ وە هەردوو هۆکاری تووشـبوونی بە برین نەبوو؛ واتە: دەرمانی ژان لابەری {NSAID} بەکار نەبرد بوو، وە پشـکنینی بەکتریـا پایلـۆری گەدەی نێگەتیڤ بوو؛ ئەوا: ئەو کەسانە پشکنینی پێوانی ڕێژەی ترشەلۆکی گەدە لە خوورینی {Fasting Serum Gastrin}؛ هەتا ئەوەمان بۆ ڕوون بێتەوە؛ کە: ئەوەک هۆکاری دروسـت بوونی قورحەکە دیاردەی زۆلینجـەر {Zollinger-Ellison Syndrome} بێـت؛ کە: چارەسـەری نەخۆشـەکە دەگۆڕێـت و هەروەها جەمی دەرمانەکەشـی دەبێت زۆرتر بێت؛ وە زیاتر بێت. هەموو دەم دەبێت پێدانی چارەسەری بەگوێـرەی ڕێنماییـەکان بێـت؛ وە قەت چارەسـەری برینی گەدە بـۆ هەتا هەتایێ نییـە؟ بەڵکـو بەگوێرەی ئـەو هۆکارەی؛ کە: بووەتـە هۆی دروسـتبوونی برینەکە چارەسـەرییەکە دەگۆڕێت. هەر پزیشکێک؛ کە: چارەسەری کەسێکی نەخۆش دەکات؛ کـە: برینی گەدە یـان دوازدە گرێی هەیە؛ ئەوا: دەرمان هەتا هەشت بۆ دوازدە حەفتە دەدات. ئەوجـا؛ ئەوە ئەگەر نەخۆشـەکە تەمەنـی لە پەنجا سـاڵ کەمتـر بوو؛ وە هـۆکاری مەترسـیداری نەبـوو؟ تەنیا بۆ هەشـت بۆ دوازدە حەفتە دەرمان دەدات؛ وە ئەگەر یەکەم کۆرسـی دەرمان سوودی نەبـوو یان نەخۆشـەکە هەسـتی بە باش بوون نەدەکرد؛ ئەوا: پزیشکەکە جارێکیدی چار دەرمان بـۆ ماوەی چاردە ڕۆژ و دواتر دەرمانی کەمکردنەوەی ترشەلۆکی گەدە بۆ ماوەی هەشـت بـۆ دوازدە حەفتە دەدات. خۆ ئەگەر هەمدیسـان سـوودی نەبوو یان نەخۆشەکە هەستی بە چاکبوون نەکرد؛ ئەو کات نابێت پزیشـک دەرمان بدات؟ بەڵکو دەبێت تەواو وێدا بچێتەوە و ناوبینی گەدە و دوازدە گرێ و پشکنینەکان بۆ نەخۆشەکە بکات؛ وە بزانێت کە: نەخۆشـەکە بە هۆی هۆکاریتـرەوە برینی گەدەکـەی نەبێت، بۆ نموونـە: دیاردەی زۆلینجـەری نەبێت یان بوونی برینەکە بەشـێک نەبێت لە هەندێک نەخۆشـی بەرگـری لەخۆوە بێـت؛ وەک: نەخۆشی کرۆن یان لەوانەیە نەخۆشییەکەی بە هۆی شـێرپەنجەوە بێـت. هەرچی ئەو کەسانەن؛ کە: تەمەنیان لە سەرووی پەنجا ساڵییە؛ ئەوا: مەگەر نەخۆشەکە لە هیکەوە تووشـی ماکێک یان ئالۆزییەکی نەخۆشی برینی گـەدە یان دوازدە گـرێ بێت؛ دەنا نابێت دەرمـان بدرێت هەتا تەواو لە بوونی برینەکـە و هۆکارەکەی دڵنیـا نەبێتەوە، ئەمـەش چونکە لەو تەمەنە ئەگەری بوونی برینەکە بە هۆی شێرپەنجەوە هەیە و دەبێت بسـەلمێندرێت؛ کە: گری لە گـەدە نییە؛ ئەوا: ئەو کات چارەسـەر و دەرمان بدرێت. هەرچی سـەبارەت بە خواردنە؛ ئەوا: هیچ خواردنـەک نییە کە بگووترێت دەبێتە هۆی دروسـتبوونی برینی گەدە و دوازدە گرێ؛ وە هیچ خواردنەکیش نییە؛ کە: ببێتە هۆی چاکبوونەوە. هەرچەند لە پێشـدا؛ مەزەندە دەکـرا؛ کـە: خواردنەوەی شـیر یارمەتی چاکبوونـەوە دەدات بەڵام دواتر دەرکەوت؛ کـە: شـیر هـۆکار دەبێت لـەوەی؛ کە: ترشەلۆکی گەدە دوای خواردنەوەی شیرەکە زیاتر بێت و نیشانەکانی زیاتر بێت. هەروەها بەهەمان شێوە و خەم و پشێوی دەروونیش نابێتە هۆکار بۆ دروسـتبوونی برینی گەدە بەڵام ئاگری نەخۆشـییەکە خۆش دەکەن. ئـەوە نەبێت؛ کە: نەخۆش لەگەڵ خواردنی دەرمـان ئامـۆژگاری دەکرێـت؛ کـە: لە خواردنەوەی مەی و جگەرەکێشان واز بێنێت چونکە ئەمانە هۆکار دەبن بۆ تووشبوون بە نەخۆشـی برینی گەدە و دوازدە گرێ. وە نەخۆش ئامۆژگاری دەکرێت؛ کە: کەمخۆری دایـم خۆر بێت؛ بەو مانایەی کە زگی بەتاڵ نەبێـت و برسـی نەبێت؟ وە جەمی بچـووک بخوات و چەند جارە بێت.

پ٢/ کارمەنـد ابراهیـم، کارمەنـدی تەندروسـتی، خەلیفان، تەمەن بیسـت و نۆ ساڵ: ئایا نەخۆشی شێرپەنجە مـرۆڤ لـە چییەوە تووشـی دەبێت و هۆکاری تووشـبوون بە شێرپەنجە چییە؟ وە ئەگەر کەسـێکی هیچـی نەبێت؛ وە تەنانەت جگەرەخۆریـش نەبێت؛ ئەوا: ئایا ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشی شێرپەنجە هەیە؟



و/ خانەی شێرپەنجەیی بە هۆی گۆڕین لـە پێکهاتەی بۆماوەیی دروسـت دەبێت و ئەمەش هۆکارەکانی جیاوازن، وەکو:

١- تیشکی خۆر دەبێتە هۆی تووشبوون بە شـێرپەنجەی پێسـت ئەگەر مرۆڤ زۆر لەبەر خۆر بێت و ئەم جۆرە شـێرپەنجەیە زوو بـڵاو دەبێت بۆ ئەندامەکانی دیکەی ناو لەش لە دوای تووشبوون.

٢- ئەو کەسـانەن کە ڕەنگی پێستیان سـپییە ئەگـەری تووشـبوونیان بـە شێرپەنجەی پێست زیاترە لەو کەسانەن کە ڕەنگی پێستیان خەسترە.

٣- وەستان بەرامبەر بە تیشکی ئێکس {اکس} بـۆ ماوەیەکی زۆر لە کاتی فەحس کردن بە تیشـک بۆ شیکردنەوەی نەخۆشی یـان ئەو کارمەندانەن کە لە سـەر ئامێری تیشک ئیش دەکەن ئامادەن بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە.

٤- بەنزین یەکێکە لە ماددە کیمیاییەکان، کـە: زیانی زۆرە بۆ لەش ئەگەر بڵاو بوو لە ژینگە وەکو ئاو و هەوا کە دەبێتە هۆکارێک بۆ تووشبوونی مرۆڤ بە شێرپەنجە.

٥- زۆربـەی ئەو کەسـانەن کە ئیش و کاریـان هەڵگـردن و پاککردنی جۆرەکانی خلوێ و نزیکی ئاگر دەبن بەردەوام ئامادەن بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە.

٦- زۆربەی ئەو ماددانە کە بۆ پاراستنی خۆراک بەکاردەهێنرێـن لەناو قوتوو وەکو نیتریـت و جۆرەکانی دیکە دەبنە هۆکارێک بۆ تووشبوون بە شێرپەنجەی گەدە.

٧- خواردنـی خۆراکی پـڕ لە چەوری و ووزەیەکـی زۆر دەبێتـە هۆکارێـک بۆ تووشبوون بە شێرپەنجەی قوڵۆن.

٨- هـەر کەسـێک ئەگـەر یەکێک لە ئەندامەکانی خێزانـی (وەکو دایک و باوک

و برا و خۆشــک) تووشی شێرپەنجە بوون لە ســاڵانی پێشوودا، پێویســتە بچێت بۆ فەحس و شیکردنەوە بە شێوەیەکی خوولی بۆ دڵنیایی زیاتر لە حاڵەتی لەشــی چونکە ئەگەری تووشبوونی زیاترە بەهۆی کێشەی بۆماوەیی.

٩- جگەرەکێشان هۆکارێکی سەرەکییە بۆ تووشــبوون بە شێرپەنجەی هەردوو سی و میزڵدان و گورچیلە و پەنکریاس بە هۆی ئەو جــۆرە ماددانە کە لەناو جگەرە هەن و دەبنە هاندەرێک بۆ تووشبوونی خانەکان بە شێرپەنجە.

١٠- خواردنــەوەی مــەی هۆکارێکــە بۆ ڕیشــاڵە بوونی جگەر و تووشــبوون بە شێرپەنجەی جگەر لە دوایی.

١١- تووشــبوون بە نەخۆشیَ بەلهارزیا دەبێتــە هۆکارێــک بــۆ تووشــبوون بــە شێرپەنجەی جگەر و میزڵدان.

هۆکار و جۆری شێرپەنجە زۆرە و ناتوانم لێرەدا هەمــووی باس بکەم چونکە کاتێکی زۆری دەوێــت. بەڵام وەکو ئامۆژگارییەک بۆ هەمووان دەتوانم بڵێم لەگەڵ خۆپاراســتن لــە خواردنــی ناو قوتــوو و دوور بوون لە خواردنی زۆر چەور و هەڵگیراو بۆ ماوەیەکی زۆر. پێم باشــە خواردنەکە دەوڵەمەند بێت بە جۆرەکانی ڤیتامین و ڕیشاڵەکان، وەکو: جۆرەکانی میوە و سەوزە بە تایبەتی گێزەر بۆ ئەم حاڵەتە و وەرزشی ڕۆژانە زۆر گرنگە بــۆ بەهێزکردنــی کۆئەندامــی بەرگری ناو لەش، لەگەڵ خۆپاراســتن و دوورکەوتنەوە لە جگەرە کێشان و مەی خواردنەوە. {ئەم پرسیارە لە لایەن د.ســۆران محمد غریب؛ وەرام دراوەتەوە}.

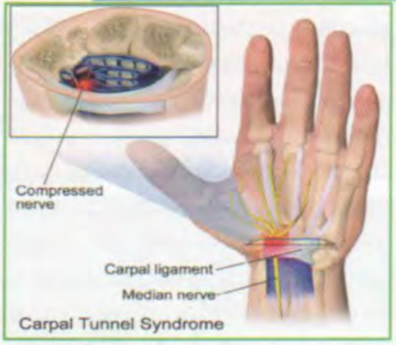
پ٣/ دڵخــواز قاســم، ژنــی ماڵەوە، تەمەن چل ساڵ، کەرکووک: ماوەک دەبێت؛ کە: زۆر جار هەســت دەکەم لە ناو خەودا دەستەکانم سڕ دەبیَ؟ ئایا هۆکاری سڕبوونی دەستەکانم چییە و چارەسەری چییە؟

و/ســڕ بوونــەوە و ئازاری دەســت لە کاتی نووســتن زۆر جار بە هۆی پەستانی مەچەک لە ســەر دەماری نێوان مەچەک و پەنجەکانەوە ڕوو دەدات. نیشــانەکانی ئەم حاڵەتە:

١- سڕ بوونەوە لە دەست و پەنجەکانەوە جگە لە پەنجەی بچووک.

٢- ئازارێک لە دەستەوە بەرەو باسک.

٣- زیاد بوونی ســڕبوونەوە و ئازار لە کاتی شــەوان کە دەبێتە هــۆی بیَ خەوی (خەوزڕان).



٤- ئازارەکــە کەم دەبێت لە دوای بەرز کردنەوەی دەســت تا ئاســتێکی بەرزتر لە لەشەوە.

ئــەم حاڵەتــە ئەگەر چارەســەرنەکرا دەبێتە هۆی لاوازی ماســولکەکان لە دوای ماوەیەکی درێژخایەن. هەروەها ئەو کەسانە کە زیاتر تووشی ئەم کێشەیە دەبن:

١- ئافرەتی تەمەنی {٤٠ بۆ ٥٠} ساڵ.

٢- ئافرەتی سکپڕ.

٣- ئەو کەســانەن کە ئیــش و کاریان لەسەر چاپکردن و کۆمپیوتەرە.

٤- کەســانێکی تووشبوو بە هەوکردنی جومگەکان (ڕۆماتیزم).

*چارەسەرکردن:

١- کەم کردنی کێشی لەش بۆ کەسێکی قەڵەو.

٢- بەرزکردنی دەســتی تووشبوو بەم حاڵەتــە و دانانی لەســەر ســەرینێک کە ئاستی بەرزتر دەبێت لە ئاستی لەشەوە لە کاتی نووستن.

٣- بەستنی دەست و مەچەک بە پارچە پەڕۆیەکی تایبەت لە کاتی نووســتن (ئەم جۆرە پەڕۆیــە لە دەرمانخانەکان دەســت دەکەوێت).

٤- ئــەم کێشــەیە نامێنێت لــە دوای منداڵبوون لە حاڵەتی ئافرەتی سکپڕ.

٥- ئەگــەر کێشــەکە بــەردەوام بوو دەبێت پزیشــک سەرپەرشــتی حاڵەتەکە بــکات بە پێدانی دەرمان یــان دەرزی یان بە نەشتەرگەری لە هەندیَ حاڵەت لە دوای نیشــانەکردنی جۆری کێشەکە لەگەڵ بەدوا داچوونەوە.

پ٤/ کاوە عەزیز؛ تەمەن {٢٣} ســاڵ؛ مامۆســتا؛ چەمچەماڵ: من کوڕێکی تەمەن بیست و سیَ ســاڵم؛ ماوەی دوو ساڵە لای ڕاستی ســەرم دێشــیَ و چاوم ئاو ئەکا و سوور ئەبیَ. بە گشتی دەست و پێم بیَ هێز و ســڕن، پەنجەکانم دەلەرزن ئەمە لە لای ڕاست بە گشــتی ئازاری هەیە و لای چەپم شــکور بۆ خوا عەیبی نییــە و بیَ عەیبە. لەبەر ئەم هۆیەوە چەندین دکتۆری پسپۆڕم کــردووە لــە هەولێر و ســلێمانی چەندین ئیشــاعەم وەرگرتــووە؛ وەکو: ئیشــاعەی موگناتیســی {MRI}، وە هەمــوو جــار دەڵێن: تۆ هیچ شتێکت نییە بەڵام شکور بۆ خوا نازانم حاڵم بۆ وایە؟ سوپاستان دەکەم ئەگەر ڕێنماییم بکەن.

و/ هۆکاری ســەرەکیی ســەر ئێشە و ئــازاری دەوروبەری ســەر تووشــبوون بە هەوکردنی گیرفانەکانــی لووتەوە (جیوب انفیة) و ئەمەش لە لایەنی پزیشکی گویَ و لووت و قورگــەوە دەزانرێت و دەردەکەوێت لە دوای فەحس کردن بە شێوەی ڕاستەوخۆ یان بە MRI. بەڵام ئەگەر ســەر ئێشــە بەردەوام بوو، ئەوا: ئەگەری تووشــبوونی هەیە بە جۆرێک لە جۆرەکانی لاسەرئێشــە (شــقیقة) Common Migraine و لەم حاڵەتە پێویســتە دەرمانی دژ بە ئازار وەربگریت، وەکو: بنادۆڵ یان ڤۆڵتارین و...



هتد. بەڵام پێم باشــە بۆ زانیارییەکی زیاتر جۆرەکانی سەرئێشە ڕوون بکەم، وەکو:

١- سەر ئێشەی گرژبوون {{Tension به هۆی گرژبوونی دەمارگەلی و دەروونی و هیلاکی و ماندووبوونی جەستە.

٢- سەرئێشەی هێشویی { {Clusters به شێوەی چەند جۆری سەرئێشە دێت.

٣- سەرئێشــەی هۆرمۆنــی {Hormones} بــە هــۆی تێکچوونی هۆرمۆنــی وەکــو هۆرمۆنــی مێینــە و هۆرمۆنەکانی دیکەی ناو لەش.

٤- سەرئێشەی گیرفانی {Sinus} بە هۆی هەوکردن لە گیرفانەکانی ناو لووت.

٥- سەرئێشەی ئەندامی {Organic} بــە هۆی هەڵاوســان لە مێشــک یــان لە کاسەسەر (جمجمة) یان هەر هەوکردنێکی مێکرۆبی لەم بەشانەدا.

٦- ســەر ئێشــەی هەڵگەڕانەوەیی { Rebound} بە هۆی ئەو جۆرە دەرمانانە کە لە ماددەی کافایین پێکهاتووە.

٧- لاسەر ئێشە { Migraine} لەم حاڵەتە ئازار لە لای ڕاست یان چەپی سەر دەردەکەوێت یان لە هەردوولا. هۆکاری ئەم حاڵەتە دەمارگەل و ماددە کیمیاییەکان، وەکو: { Serotonin} و خوێنبەرەکانە. نیشانەی سەرەکی ئەم حاڵەتە تێکچوون لە بینینی چاو (بینینی شێوەی ئەستێرە یان خاڵی ڕەش).

٨- ماندوو بوون و هیلاکی دەروونی، وەکو: گرژبوون و ترسی دەروونی لەگەڵ هیلاکی مێشک و جەستە و کەم خەوی.

٩- تێکچوون لە پرۆگرامی خواردنی ڕۆژانە.

١٠- جگەرەکێشان و خواردنەوەی مەی.

بۆ ئەم حاڵەتە دەبێت فەحسی بینینی چاو بکرێت لەگەڵ هێزی ماسولکەکان و هەستەوەری جەستە لەگەڵ ڕێژەی هاوسەنگی لەش لە کاتی ئیش و کاردا. هەروەها پێویستە فەحسی تیشکی {x-ray} بکرێت لەگەڵ {CT.scan} یان وێنەی {MRI} بۆ بەشەکانی سەر بۆ بینینی حاڵەتی مێشک بە ووردی لەگەڵ بەکارهێنانی فەحسی {EEG} بۆ زانینی هۆکاری سەر ئێشە.

چارەسەر کردن:

١- لە کاتی ئازاری سەر دەبێت خۆت بپارێزیت لە دەنگی بەرز و قەرەباڵغی و دەبێت ئیسراحەت بکەیت لە شوێنێکی ئارام و هێمن.

٢- پێویستە بە زۆر خواردنەوەی شلە (بەڵام دەبێت کافایینی تیا نەبێت، وەکو: قاوە و چا).

٣- دانانی پارچەیەکی تەڕکراو بە ئاوی سارد لە سەر بەشی پێشەوەی سەر.

٥- بەکارهێنانی پاراسیتۆل یان ئەسپرین لە کاتی ئازارەکە (یان جۆرەکانی دەرمانی دیکە، وەکو: خاوکەر بەڵام پێم باش نییە بۆت بینووسم چونکە ماددەی کیمیایی زۆرە و زیانی لاوەکی هەیە بۆ لەش).

٦- بەکارهێنانی دەرزی ڤیتامینی { B١٢} لە کاتی پێویست باشە بۆ ئەم حاڵەتە.

٧- خۆپاراستن لە جگەرەکێشان و خواردنەوەی کافایین (وەکو قاوە- قهوە) و ئەلکول (مەی).

٨- بەردەوامبوون لەسەر وەرزشی ڕۆژانە.

٩- خەوتنی ڕۆژانە لە {٨} سەعات کەمتر نەبێت و دەبێت ئێواران زوو بخەویت.

پ٥/ ڕەنجدەر یوسف، تەمەن {٢٤} ساڵ، دوکان؛ فەرمانبەر: من کوڕم تەمەنم بیست و چار ساڵە؛ کە: تۆزێک ماندوو دەبم یان بە توندی ڕێ دەکەم؛ ئەوا: هەست دەکەم دەستم ئەلەرزێت بەتایبەت لەو کاتانەی؛ کە: پەست و پەشۆکاوم نیشانەکەم زیاترە. ئایا هۆکاری ئەمە چییە؟ وە چارەسەری چییە؟



و/ هۆکاری دەست لەرزینێکی کاتی ماندووبوون و دڵەڕاوکێی دەروونییە. بەڵام ئەگەر بەردەوام بوو لەگەڵ لەرزین لە دەموچاو و زمان، ئەوا: دەبێت بە ووردی فەحس بکرێت بۆ زانینی هۆکاری ئەم نەخۆشییە. هۆکارەکانی دەست لەرزین، ئەمانەن:

١- زۆر خواردنەوەی قاوە و چا و جۆرەکانی کافایین وەکو مەشروبی {Tiger} کە ئێستا لاوان دەیخۆن و تووشی لاوازی دەبن.

٢- کێشەی تووشبوون بە خواردنەوەی مەی و جگەرە کێشان.

٣- کێشەی دەروونی.

٤- بەکارهێنانی جۆرەکانی دەرمانی خاوکەر.

٥- بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان (مخەدەرات و تلیاک).

٦- دابەزینی ڕێژەی شەکرین لە خوێندا.

٧- نەخۆشی لەرزۆکی { Parkinson›s disease}.

پێویستە فەحسی خوێن بکرێت، وەکو: { CBC و WBC} و ڕژێنی گلاندی دەرەقی و ڕێژەی شەکرین (گلوکۆز) لە خوێندا و فەحسی میز، لەگەڵ تیشکی {CT} بۆ بەشی سەر یان تیشکی { MRI} و فەحسی { EMG} بۆ زانینی پەیوەندی بوون لە نێوان دەمارەکان. ئەم جۆرە فەحسانە هەموویان ناکرێن بە یەک جار بەڵکو لە دوای پشکنینی ڕاستەوخۆ دەتوانین جۆری فەحسەکە بۆت دابنەین بەگوێرەی حاڵەت و دانانی چارەسەرێکی گونجاو لە دوای. پێم باشە چەند تێبینیەکی تایبەت بۆت بنووسم بۆ چارەسەرکردن و کەم کردنی ئەم حاڵەتە:

١- وەرزشی ڕۆژانە و هەناسەدانی قووڵ بۆ چەند جارێک لە دوای وەرزشەکە.

٢- پشوودان لە دوای گرژبوون.

٣- خۆ شۆردنەوەی ڕۆژانە بە ئاوێکی گەرم لەگەڵ دانانی هەردوو پێ لە ناو ئاو و خوێ بۆ ماوەی {١٥} خولەک لە دوایی.

٤- نابێت دەرمانی جۆراوجۆر بەکار بهێنرێت بە بێ شیکردنەوە و فەحس لە لایەنی پزیشکی پسپۆڕ.

٥- خەوتنی ڕۆژانە کە پێویستە ڕۆژی لە {٨} سەعات کەمتر نەبێت.

٦- خۆپاراستن لە ماندوو بوونی جەستە و بیرکردنەوە.

٧- کەم بەکارهێنانی کۆمپیوتەر و مۆبایل یان جۆرەکانی دیکەی ئامێری کارەبایی.

٨- چارەسەرکردنی ترس و دڵەڕاوکێی دەروونی.

٩- خواردنی چەند ژەمێکی خۆراکی سووک لە بەینی ژەمە سەرەکییەکانی ڕۆژانە.

پ٦/ هیوا جەمال؛ تەمەن {٢٠} ساڵ، سولەیمانی، کاسب: من تەمەنم بیست ساڵانە، وە ماوەیەکە ئازارێکی زۆرم لە ملم هەبوو و دەرچوو فەقەرەی (٣،٤) م ئینزیلاقی هەیە. ئایا چارەسەری هەیە؟



و/ لەم حاڵەتە لە کاتی ئەنجامدانی ئیش و کار پێویستە مل جێگیر بکرێت و ماسولکەکانی بەهێز بکرێن لەگەڵ بەکارهێنانی پارچە پەڕۆیەکی سارد و

گەرم. هەروەها نابێت دەسـتکاری شوێنی ئینزیلاقەکە بە دەسـت بکرێت یان مل درێژ بکرێت بە ڕاکێشـان چونکە زیانی هەیە بۆ ئـەم حاڵەتە. ئەگەر دانیشـتن بۆ خوێندن کاتی زۆر بوو، ئەوا: پێویستە بە پشوودان لـە {١٥} خولەک جارێکە لەگەڵ هاتووچۆ. دەبێت سەر ڕاست (ڕێک) بێت لەگەڵ جەستە لە کاتی دانیشـتن و نابێت مل بچەمێتەوە. لە کاتی خوێندن و نووسـین دەبێت لەگەڵ ئاسـتی چاو بێت. ئەگەر لەسەر کۆمپیوتەر ئیش دەکرێت باشتر وایە سەنتەری شاشەی کۆمپیوتەرەکە بەرامبەر بە ئاستی لووتەوە بێت. بەو مانایەی دەبێت سـەر ڕاست بێت لەگەڵ بڕبڕەی پشـت (واتـە گوێ لەگەڵ هێڵی شان بێت) چونکە ئەگەر ئاستی سەر لە (٢,٥) سـنتیمتر بەرەو پێشەوە چوو، ئەوا: پەسـتانێک دروسـت دەبێت لە سەر بڕبڕەکان و ماسولکەکانی خوارەوەی مل بە گوێرەی کێشـی سەر، لەبەر ئەوەیە دەبێت سەر بەردەوام ڕاست بێت بەم شێوە کە باسم کرد. ئەگەر لە دوای ماوەی {٦} مانگ ئەم حاڵەتە باش نەبوو، ئەوا: بە نەشـتەرگەری چارەسـەر دەکرێت لـە دوای بەکارهێنانی وێنـەی {MRI} بـۆ زانینـی حاڵەت بە وردی. بـەڵام زۆربەی حاڵەتەکان لە دوای بەکارهێنانی ئەم جۆرە چارەسەرکردنە باش دەبـن ئەگەر جێبەجێ بکـەن لەگەڵ بەدوا داچوونەوەی پزیشکی پسپۆڕ و پێویستیان بە نەشتەرگەری نابێت.

پ ٧/ کەیوان ئەحمەد، کەلار، مامۆستا: سڵاو دکتۆر گیان، من خێزانم تەمەنی {٢١} ساڵە نەخۆشی ڕشانەوەی هەیە و ڕۆیشتۆتە لای دکتۆر و زۆر دکتۆری کردووە و دوا جار نازوری کردووە بەڵام هیچ چارەی نەکراوە؟ ئایـا چی بکات باشـە؟ وە چیش نەخوات باشە؟



و/ ڕشـانەوە بـە هـۆی کـرژ بوونی ماسولکەکانی گەدە ڕوودەدات، کە: دەبێتە هـۆی ناردنی پێکهاتەکانی بۆ سـورێنجک و دەرچوونـی لـە ڕێگای دەمـەوە. ئەگەر ڕشـانەوە بۆ ماوەیەکی کـەم بوو لە دوای خواردنـی خۆراکی پیس یان ژەهراوی ئەمە باشە و پێویستە و هیچ مەترسییەکی نییە لە سەر ژیانی مرۆڤ و بۆ چارەسەرکردن باشە بـەڵام ئەگەر بە هۆی سـکپڕیدا ڕوو بدات یان لە کاتی سەفەر بێت، ئەوا: چارەسەری جیـاوازە. هەروەها زۆر جار ڕشـانەوە بە هۆی زۆر خواردن و خواردنەوە یان کێشەی دەروونـی و ترس و کرژبوونی دەمارگەلی و بێتاقەتی یان بە هۆی تێکچوون لە هەردوو گوێ یان بە هۆی تێکچوونی دەمارگەلی لە بەشی گەدە ڕوودەدات کە دەبێت بە وردی نەخۆشـەکە فەحس بکرێت لـەم حاڵەتانە و چارەسـەربکرێت بە زووترین کات لەگەڵ بەدوا داچوونەوە ئەگەر ڕشانەوەی بەردەوام بوو. هەروەها ئەگەر ڕشانەوە لەگەڵ هێڵنج و تای بەرز و ئازار و سـکچوون بوو لەگەڵ خوێن دەبێت بە وردی نەخۆشەکە فەحس بکرێت چونکە مەترسـی تووشـبوونی بە قورحەی گەدە یان هەوکردنی ڤایرۆسی یان ژەهراوی بوون لە میزەوە هەیە. پێویستە لە دوای فەحس و شـیکردنەوە بزانین شێوە و حاڵەتـی کۆئەندامی هەرس چۆنە بۆ دانانی دەرمانێکـی گونجـا بۆ چارەسـەرکردنی، ئەمەش لە دوای بینینی ئەم بەشە بە ناوبین {نازور} بۆ دڵنیایی زیاترلە حاڵەتی.

پ٨/ زانـا عەلـی؛ سـۆران، تەمەن سێ و سـێ ساڵ، مامۆسـتا: چارەسەری قـژ ڕووتانەوە چییـە؟ چونکە من قژم زۆر ئەڕووتێتەوە و لە ماوەی ئێسـتادا زیاتریش بـووە. چەندەهـا دەرمان و شـامپۆم بۆ بـەکار هێناوە؛ وە پێشـتر بۆیە و ×بوغم دەکرد بەڵام ماوەی پێنج مانگ دەبێت هیچ بۆیەم نەکردووە و شامپۆشم بۆی کڕیووە و شـامپۆی هاتنەوەی قژ بەکار دەهێنم بەڵام سـوودی ئەوتۆی نییە؟ هەرچەندە ماوەکە قژم درێژ بووەتەوە، ئیتـر نازانم هی ئەوە بێت یان نا؟

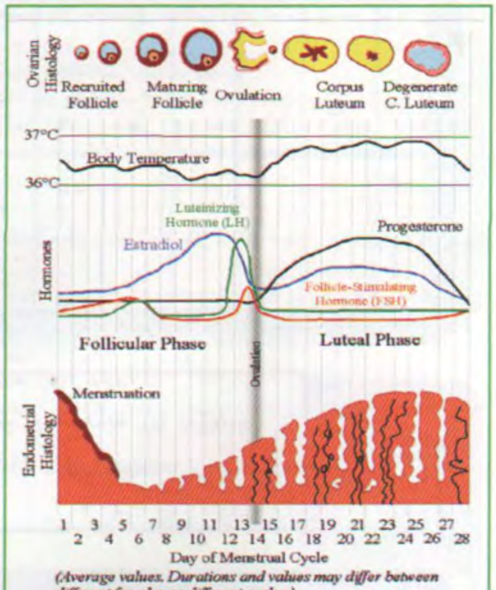
و/ کێشـەی قژ هەڵوەریـن جیاوازی هەیـە لە نێوان مرۆڤێـک و مرۆڤێکی دیکە ئەگەر کوڕ بێت یان کچ بێت بە هۆی تەمەن و هۆرمۆنی ناو لەش و کێشـەی بۆماوەیی (وراثـي) و جـۆری خـواردن و دەرمـان و کێشـەی دەروونی و.... هتـد. زۆر جار قژ هەڵوەرین لە دوای تووشـبوون بە تای



درێژخایـەن و کـەم خوێنـی و هەوکردنی میکرۆبی و لە دوای نەشتەرگەری و کێشەی دەروونـی قورس ڕوو دەدات و دەبێتە هۆی هەڵوەرینـی قژ بۆ ماوەی چەند حەفتەیەک کـە لەم حاڵەتە دەبێت بە ترشـی ئەمینی (پرۆتین) چارەسـەر بکرێـت. زۆر جار لە تەمەنی {٢٥} ساڵان زیاد دەکات بەتایبەتی لە ئافرەتانـەوە لەم تەمەنـە ڕوو دەدات. هەروەها کرژبوونـی دەروونی و دەمارگەلی و کەمی هاتووچۆی خوێن لە بەشی پێستی قژەوە دەبێتە هۆکارێک بۆ قژ هەڵوەرین بە هۆی کەمی شـانەکردن بۆ ماوەیەکی زۆر و کەمی هەڵمژینی هەوای پاک و خاوێن لەگەڵ کەم خۆراکی و بەکارهێنانی سشـوار (ڤێر) بۆ ووشـک کردنەوەی قژ بۆ ماوەیەکی زۆر و بۆیاغ کردنی قژ و بە کارهینانی شـامپۆ (کە مادده ی کیمیایـي جۆراوجۆری زۆرە و دەبێتە هۆی قژ هەڵوەرین) و تووشـبوون بـە هەوکردنی کەڕوویی لەو شـوێنەدا کە دەبنە هۆکارێکی سەرەکی بۆ قژ هەڵوەرین. هەروەها زۆربـەی جۆرەکانی قژ هەڵوەرین و کەچەڵـی هۆکارەکەی جیناتی بۆماوەییە (وراثیـة) و هۆرمۆنییە. لـە ئافرەتان بە شـێوەی گشـتی ڕوو دەدات لـە تەمەنی {٣٠} سـاڵان. هەروەها کێشەکانی گلاندی دەرەقی و نەخۆشی شـەکرە هۆکارێکن بۆ قژ هەڵوەریـن. لەم سـەردەمەدا دەبینین قـژ هەڵوەرین ڕێـژەی زۆر زیـاد دەکات لـە ئافرەتاندا بە هۆی زۆر بـەکار هێنانی جۆری دەرمان بۆ بۆیـاغ کردنی قژ لەگەڵ بەکارهێنانـی جۆرەکانی گـەرم کردنی بە ئامێرێکـی جۆراوجۆر. هەروەها نەخۆشـی درێژخایەنـی جگـەر و گورچیلـە دەبنـە هۆکارێک بۆ قژ هەڵوەریـن. زۆر گرنگە لە دوای شیکردنەوە و فەحس بزانین هۆکارەکە چییـە بۆ دانانی چارەسـەرێکی گونجاو و ئەمەش پێویستە لە لایەنی پزیشکی پسپۆڕ لە بواری نەخۆشـییەکانی پێست و گلاندی گشـتی و میزڵدان و ئەندامی زاوزێ ئەنجام بدرێت بە شێوەی ڕاستەوخۆ.

پ٩/ نیگار مەهدی، مامۆستا، پیران، تەمەن بیست و یەک ساڵ: هەموو کات؛ کە: سووڕی مانگانەم دەبێت؛ ئەوا: کاتەکەی لە حەفت ڕۆژ زیاتر دوا ئەکەوێت. ئایا زەرەری هەیە دوا بکەوێت؟ هۆکاری دواکەوتنی سووڕی مانگانە چییە؟

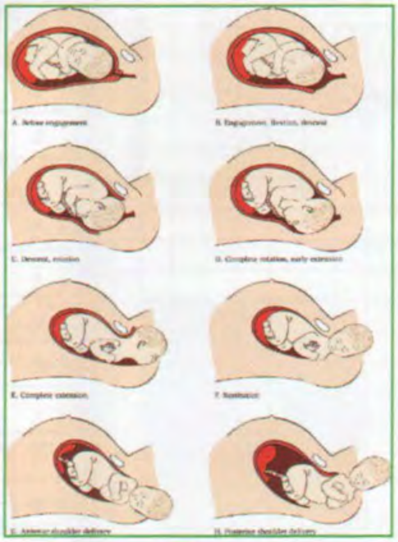
و/ دواکەوتنی سووری مانگانە بۆ زیاتر لە یەک هەفتە هۆکارەکەی نائارامی‌یە لە دەروونی کچەکە بە هۆی کێشەیەکی سۆزی لە نێوان خێزانەوە یان هەست کردن بە ترس و تەنیایی، چونکە هەستکردن بە دڵەڕاوکێ یان ترس یان خەمۆکی (ماتبوون) فاکتەرێکی سەرەکیین بۆ تێکچوونی کات و ماوەی سووری مانگانە لە کچاندا و دەبێتە هۆکارێک بۆ دواکەوتنی کاتی ئەم حاڵەتە بە تایبەتی لە کاتی تووشبوونی بە لاوازی لە تەندروستی گشتی لەشی. واتە: پێویستە هێمن بیت و ئارامگر بیت و خۆت بپارێزیت لە کێشەی دەروونی تاوەکو کاتی سووری مانگانەت ڕێک دێت.



(Average values. Durations and values may differ between different females or different cycles.)

پ ١٠/ بەفرین، مامۆستا بەردەڕەش، تەمەن بیست و نۆ ساڵ: کاتی مناڵبوون چۆن دیاری دەکرێت؟ چۆن ئەزانیت؛ کە: سکەکەت چەند مانگە؟ لە چ کاتێکەوە حسابی ئەکەیت؟

و/ماوەی سکپڕی ئاسایی {٤٠} حەفتەیە بەڵام زۆر جار منداڵبوون لە دوای {٣٧} حەفتە یان {٤١} حەفتە ڕوو دەدات. بەڵام ژماردنی پزیشکی دەبێت بە زانینی یەکەم ڕۆژی کۆتایی سووڕی مانگانە و دوو حەفتە جیاوازی دەرچوونی هێلکە لە هێلکەدانە.



واتە: دەتوانیت {٧} ڕۆژ زیاد بکەیت لە سەر ڕۆژەکان و {٩} لەسەر مانگەکان، مانای وایە، بۆ نموونە: ئەگەر کۆتایی سووڕی مانگانەت لە {٢\١١} بوو ئەوا: ڕۆژی منداڵبوونت دەبێتە {١١\٨ (واتە ٧ لەسەر یەکەکە و ٩ لەسەر دووەکە ئەنجامەکەی دەبێتە ١١\٨ یعنی ڕۆژی هەشتەم لە مانگی یانزە ڕۆژی منداڵبوونە)}. بەڵام ئەگەر توانات نەبوو یەکەم ڕۆژی کۆتایی سووڕی مانگانەت بە وردی بزانیت، ئەوا: دەبێت بە سۆنار بزانین بۆ بینینی گەشە پێدانی کۆرپەلە و زانینی ڕۆژی منداڵبوون بە وردی.

پ١١/ دیدەوان، ئەقتەق، کاسب: ئایا بۆچی گوێم چڵک (شمع) دەکات؟ ئایا پێویستە گوێ پاک بکرێتەوە؟ وە ئایا گوێ شۆردن خراپە؟ ئەی چۆن گوێمان پاک بکەینەوە؟

و/بەپێی ئەکادیمیای ئەمریکی بۆ نەخۆشییەکانی قوڕگ و لووت و گوێ: هەرگیز نابێ گوێکانت دەستکاری بکەیت و پاکی بکەیتەوە لەو چڵکەی کە تێیدایە جگە لەو کاتەدا نەبێ، کە: دەبێتە هۆی کپبوون و گیران، ئەویش دەبێت لە لایەن پزیشکی پسپۆڕەوە بێت..

چونکە ئەو چڵکە زۆر بەسوودە و بەشداری دەکات لە بەرگریکردنی گوێکان لە میکرۆب و کەڕووەکان و پیسییەکان کە دەچنە ناو گوێوە، وە دەوری گرنگی هەیە لە پاراستنی پێستەکەی و یارمەتی چەور کردن و پاک ڕاگرتنی گوێ دەدات و هەروەها ڕێگرتن لە چوونە ناوەوەی ئاو بۆ ناو گوێکان ..

بەڵام کاتێک بوو بە نەخۆشی و گوێکانی کپ کرد، ئەوا: پێویستە چارەسەر بکرێت و پاک بکرێتەوە بە شێوازێکی زانستی، کە: ئەویش دەتوانرێ لە ڕێگای شۆردنەوە بێت پاش نەرم کردنەوەی چڵکەکە بە قەترەی تایبەت، بەڵام شۆردن شێواز و تەکنیکی تایبەتی خۆی هەیە بۆیە لادان لەو شێوازە دەبێتە هۆی تووش بوونی نەخۆشەکە بە (دڕان و کون بوونی پەردەی گوێ، دروست بوونی ئازار، هەوکردنی گوێی دەرەوە، سەرگێژ بوون و پاک نەبوونەوە و چەند بارە شۆردنەوەی گوێکان)..

بۆیە: باشتر وایە پاش ئەوەی گوێکان بە جوانی قەترەی تایبەتی تێ دەکرێت، ئەوا: بە ئامێری تایبەتی (سکشن) لە لایەن پزیشکەوە پاک بکرێتەوە ..

ئەو کاتانەی بە هیچ جۆرێک نابێت گوێ بشۆردرێت:-

١- بوونی هەوکردن و التیهاب لە گوێدا.

٢- بوونی کون لە پەردەی گوێدا.

٣- هەوکردنی گوێی ناوەڕاست پێش {٦} مانگ.

٤- بوونی تەڕایی و ئاوێکی لینج لە گوێدا.

٥- پێشتر کە گوێی بۆ شۆرا بێت و بوو بێتە هۆی ئازار و سەر گێژ خواردن.

٦- تەنها ئەو گوێیەی بە باشی ببیستێ کە چڵکەکەی تیایە.

٧- نەشتەرگەری لەو گوێیەیدا کرا بێت.

٨- شتێک چوبێتە گوێیەوە، ئەگەر نەرم بێت یان دانەوێڵە بێت، ئەوا: بە ئاوەکە دەئاوسێت ئەگەر ڕەق بێت ئەوا پەردەی گوێ دەدڕێت.

٩- منداڵێک کە نەوەستێت تا بەبێ ترس بۆی بشۆردرێت.

١٠- بوونی کەڕووی گوێ کە بە ئاو زیاتر گەشە دەکات.



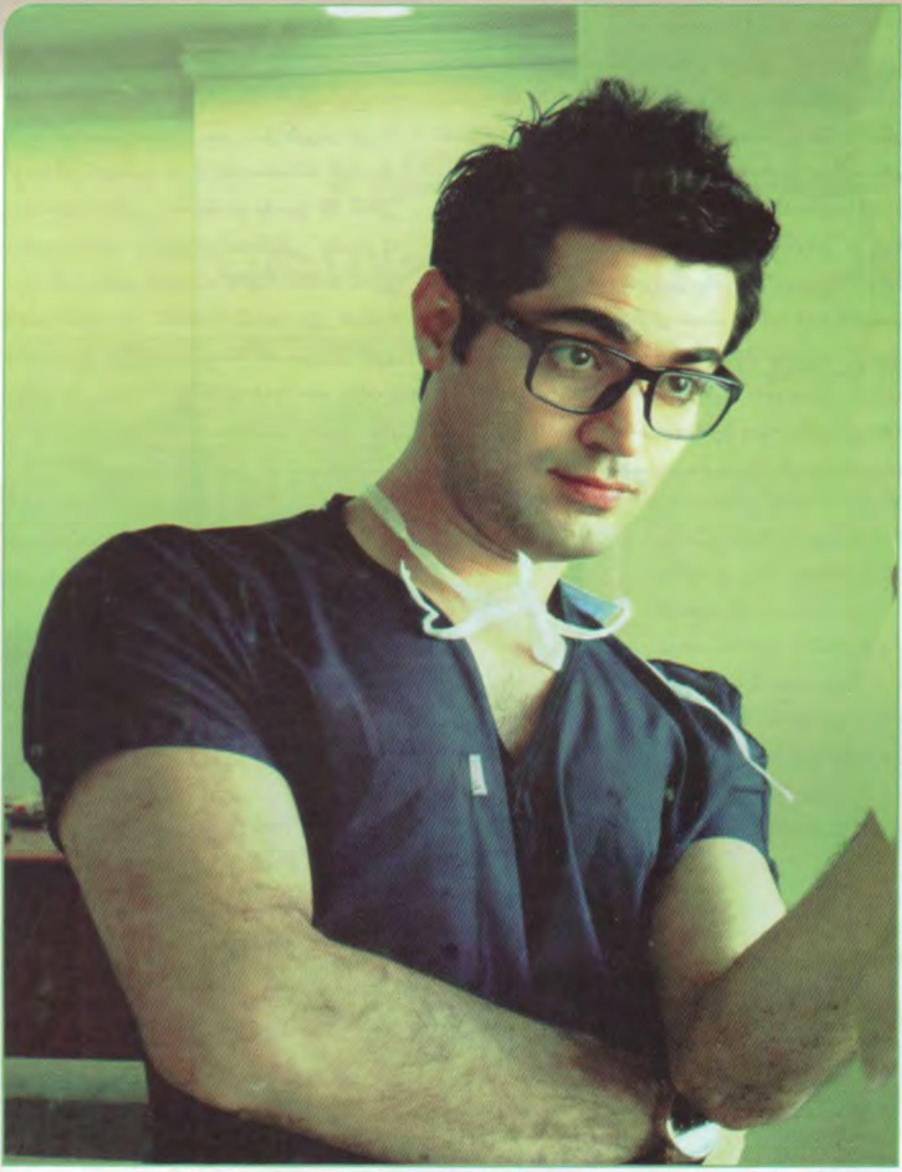
ڕۆژانەی پزیشکێک

پزیشکی نوێ

نەلقەی نۆزدەیەم:

که لەدوا مانگی ماوەی نیشتەجێی خولاو (موقیم)ی هەناو بووم، که لەگەل پزیشکه پسپۆڕەکەی خۆم پزیشکێکیتریشیان بۆ زیاد کردم. سەرەتا پزیشکەکەی یەکەمم لە بواری پزیشکی پسپۆڕی زۆر کەسێکی شارەزا و لێهاتوو بوو، وە هەموو کارەکانی پزیشکی فێری من کرد بەڵام لەبەر ئەوەی ژمارەی نەخۆشەکانی زۆر بوو! بۆیە: ئیشەکانی هەمووی تێکەڵاویی و پێکەڵاویی پێوە دیار بوو کە جاری واهەبوو بە خۆم لەگەڵی باسم دەکرد تەنانەت هەندەک جار نە ئەمن و نە ئەو بەو شێوەیە ڕازی نەبووین بەڵام لەبەر ئەوەی هیچمان لە دەست نەدەهات و ئاوەکە وارڕا بوو بەردەوام بووین. دوای چەند ساڵێک ئەو پزیشکە پسپۆڕەم بینیووە و پرسیارم لێکرد، ئەرێ (مام) وەزعەکە هەروەک خۆیەتی؟ ئەو، گۆتی: کووت بەجێهێشتییە هەروایە و هیچ گۆڕانکاری ڕووی نەدایە. لەگەل پزیشکە نوێیەکەم فێری ئەوە بووم کە هەموو کاری پزیشک دەبێت یەک لە دوای یەک بێت بە شێوەی زنجیرە، وە هەموو هەنگاوەکان پەیوەندییان بە یەکەوە هەیە. هەر لەبەر ئەوە ئەگەر ڕۆژانە سەد نەخۆشت هەبێت، نابێت هەمووان هەر بەڕێ بکرێت بەڵکو هەر نەخۆشە و وەکو نەخۆشەکەیتر هەقی بەسەرتەوە هەیە! ئەو پزیشکە نوێیە فێری کردم لەوانەیە لە یەک کاتدا سەد نەخۆشت هەبێت، کوو دەتوانیت هەقی ئەو سەد نەخۆشە بدەیت. هەروەها تەواو فێری ئەوەی کردم لە کاتی ڕوودانی فریاکەوتن و کارەساتی نەخوازراو بە چ شێوەیەک هەڵسوکەوت بکەم. ئەو پزیشکە نوێیە ئەوەی فێر کردم کە نابێت هەڵەکان دووبارە بکرێنەوە، وە ئیش کردن بە نەزانی تووشی هەڵەی زۆرترمان دەکات. بۆیە پێویست دەکات لە هەموو کار و پیشەیەک تەواو شارەزا بین ئەو کات کارەکە بکەین و ئەگەر هیچ زانیارییمان دەربارەی ئەو کارە نەبوو پرس بە کەسی شارەزاتر بکەین هەتا لێیانەوە فێر ببین. ئەو پزیشکە پەنجەی لە سەر کەلێنێکی گەورەی ئەو کاتی پزیشکانی پسپۆڕ دانا، بەوەی کە فێری کردم بە تەنیا لە پزیشکی پسپۆڕ فێر نابیت تۆ دەتوانیت لەگەل پزیشکە پسپۆڕەکەت یارمەتیدەرت بێت بۆ تێگەیشتن و زانینی بنەما پزیشکییە پراکتیکییەکان و پیشەی پزیشکی تەنیا نەخۆش دیتن نییە بەڵکو دەبێت گرنگی تەواو بە نەخۆشەکە و دەوروبەرەکەی و ئەو کەسانەش بدرێت کە لەگەل نەخۆشەکە هاتوون چونکە زۆر جار ئەو کەسانە دەبنە هۆکار بۆ زوو دیتنەوە و دۆزینەوەی زۆر لە نەخۆشییەکان، تەنانەت ئەو کەسە باسی دیاردە و کارەساتێکی دیاریکراو دەکات کە لەوانەیە یەکسەر پەیوەندی بە نەخۆشەکە و دیاری کردنی نەخۆشییەکەیەوە هەبێت!! کاری پزیشکیش هەر هەندە مەزەندەکەت بۆ هات و دیاری کردنی نەخۆشییەکەت ئاسان دەکەوێت. لەو دەمانەی کە باس دەکەم، ژمارەی پزیشکە پسپۆڕەکان لە شاری هەولێر زۆر کەم بوو، بۆیە زۆر کات هەندەک پزیشکی پسپۆڕی گەندە کە لە بەغدا و شارە گەورەکانیتر جێگایان نەدەبووەوە دەهاتنە کوردستان و هیچیشیان پێنەبوو! هەر کات نەخۆش لایان تێکچوویا یان نەیان زانیبا کە چ نەخۆشییەکیتی یەکسەر وەرەقەکیان دەدایێ و نەخۆشەکەیان دەترساند و لۆ موسڵ یان بەغدا بەڕێیان دەکرد. ئەوجا زۆریەی ئەوانە عەرەب یان زڕ عەرەب بوون، وە ئەگەر نەخۆشەکە پزیشکێکی کورد دیتبای فیتەکیشی دەگەل لێدەدا، هەموو کات نەمدەزانی ئەو فیتە لێدانە چ مانایەک دەدات بەڵام هەندەک جار لۆ ئەوە بوو کە نەخۆشییەکەی مەترسیدارە یان بۆ ئەوە بوو کە بە نەخۆشەکە بگووترێت کە پزیشکە





کوردەکە خەتای هەبووە، بۆیە نەخۆشییەکەی سیرایەتی کێشاوە و چارەسەری لە کوردستان نەماوە؟! وەکو کەسێکی دەلالی گەورەکانیان لە ناو ڕژێم کاریان دەکرد، وە هەینێ وەرەقۆکەکیان دەدانێ هەتا نەخۆش بچتە لای ئەو پزیشکەی کە پزیشکە دەلال و گەندەکە لە هەولێر بۆی دیاری کردووە. لەوێش کابرای دکتۆر مامۆستای ئەو نیمچە و شووڕە دکتۆرە بووە، خۆ لە ڕووی ئەخلاقی پزیشکی لەو باشتر نابێت. ئەوە ببووە هۆی ئەوەی کە هاووڵاتیان لە کوردستان متمانەیان بە پزیشکانی کورد کەم بێتەوە، لە هەمان کاتدا ئەو (گووجیلەیە) وەکی کەوێ ڕاوێ بوو بۆ ئەوە هات بوو، کە دەری بخات: لە کوردستان دکتۆر و پزیشک نینە!! زۆر جار لەو دەمانەی کە باسی دەکەم شوفێری تاکسی هەبوو تەنسیقی دەگەل هەندەک لە دکتۆرەکان و پزیشکانی موسڵ و بەغدایێ هەبوو. خەڵک واسیتە و سڕەی دەگرت، هەتا ئەو شوفێری تاکسییەکە کەرەم بکات و ڕۆژەکەی بۆ دیاری بکات کە دەیباتە بەغدا یان موسڵ لەوێش کڕین و فرۆشتنەکە دەکرا، ئەوجا ئەگەر نەخۆشەکە نەخۆشییەکەی تەواو تێکچووبا ئەو کات دەووترا کە بیبەنەوە هەولێر و چارەسەری لە لای ئێمە نییە. کورد گۆتەنی: ماڵی قەڵپ سەر بە خاوەنیەتی!!! نەخۆش دەهاتەوە لای ئێمە، هەموو ئیش و کارێکی بە خۆڕایی بێبەرامبەر بۆ دەکرا و زۆر باشتریش دەبوو، ئەو کات: پاساوی دەهێناوە و دکتۆری باشمان لە کوردستان هەیە بەس ئامێر و کەرەستەی پزیشکی باشمان نییە؟!! ئەو پزیشکەی دووەم زۆر بە ئەسپایی هەڵسوکەوتی دەگەل ئەو جۆرە نەخۆشانە دەکرد، تەنانەت بووە هۆی ئەوەی کە ئەوەم فێر بکات کە هەموو نەخۆشەکان وەکو یەک ئەژمارد ناکرێت لە جۆری نەخۆشییەکەیان چونکە هەر نەخۆشییە و بە جۆری جیاواز نیشانەکان دروست دەکات بە گوێرەی قۆناغی نەخۆشییەکە و وەرگرتنی چارەسەری، وە هەتا چەند نەخۆشییەکەی زوو دۆزراوەتەوە. لەو پزیشکەی دووەمەوە ئەوەم بۆ تەواو ڕۆن بووەوە کە پێویست دەکات کە پزیشکی

نیشتەجێی خولاو (موقیم دەوری) پێویست دەکات هەموو کات ماوەی هەر دوو مانگ جارێک لەگەل پزیشکێکی پسپۆڕ دای بنێن، هەتا هەموو ڕەفتار و هەڵسوکەوتە پزیشکییەکان ببینێت، دواتر: بە خۆی تەنیا ئەو ڕەفتارانە هەڵبژێرێت کە ڕەفتاری باش و پۆزەتیڤن و ئەوانەی کە نارەوان و نێگەتیڤن بە لایەوە بنێت. نەخۆش کە دەچێتە سەردانی پزیشک بەتایبەتی لە نۆڕینگە بە دوای ناوی ئەو پزیشکە دیاری کراوەوە دەچێت، جارەک بۆ ماوەیەکی کورت ئەو پزیشکە چووە دەرەوە وابزانم بۆ چار ڕۆژ بوو، یەک لەو دوو پزیشکە بەڕێزەی کە وەک پزیشکی دێرین کاریان دەکرد لە نۆڕینگەکەی خۆی دانا بوو. نەخۆشێک چوو بووە لای هەتا لە لایەن پزیشکە پسپۆڕەکەوە ببینرێت بەڵام لەبەر

ئەوەی پزیشکە دێرینەکەی لە جێگای خۆی دانا بوو، وە ئەو پزیشکە نەبوو کە نەخۆشەکە دەیەویست بۆیە قسەی زۆری کرد بوو، تەنانەت بەیانییەکەی هاتە خەستەخانە، نەخۆشەکە دەیگۆت: ئەمن، چوو بووم دکتۆر (فلان) بمبینێت! کەچی گۆلکەک لەوێ دانیشت بوو، ئەو کاتیش ئەمن قەبوولم نەدەکرد کەس لای من باسی هیچ دکتۆرێک بکات بۆیە لێی هاتمە جەواب، ئەو کات فزەی نەکرد. هەرچەند هەق بە نەخۆشەکەوە بوو، وە ئەو بۆ دیتنی ئەو چوو بوو بەڵام یەکێکی لە پلە و ئاستی پزیشکی پسپۆڕ کەمتر بینی بووی. ئەوە ئەو کات زۆر باو بوو، کە: پزیشکێکی پسپۆڕ سەفەر و گەشتی دەرەوەی دەکرد پزیشکێکی نیشتەجێی دێرینی لە جێگای خۆی دادەنا و نەخۆشەکە بۆ دیتنی

پزیشکی پسپۆڕەکە هات بوو بەڵام تووشی بە پزیشکە نوێیەکە دەهات. هەر لەو دەمان بوو، نەخۆشێکی پزیشکە بەڕێزە نوێیەکە هاتە خەستەخانە و چی بۆ گووترا بوو لە نۆرینگە ئەوەشی بۆ لە خەستەخانە کرا، زۆر جار ئەو دەمانی نەخۆشم دەدیت کە گلەیی ئەوەی دەکرد بۆچی پزیشکێکی پسپۆڕ لە نۆرینگەی خۆی ئەوەندە بەڵێنە دەدات کەچی دواتر هیچیان ناکات؟! ئەوە زۆر هەڵەیە پێویست دەکات پزیشک سنووری خۆی بزانێت و چی لە توانادایە هەر ئەوە بکات و بەڵێنی لە خۆی بە سەرەوەتر نەدات. هەر لەگەڵ ئەو پزیشکە زیاتر فێری ئەوە بووم، کە مەرج نییە تەنیا یەک ڕا تەواو و ڕاست بێت بەڵکو لەوانەیە چەند کەسێک ڕای جیاوازییان دەربارەی مەسەلەیەک هەبێت بەڵام لە هەمان کاتدا هەموویان ڕاستن و تەواون، ئەو جیاوازییە لە ڕایەکان لەبەر ئەوەیە کە مرۆڤەکان لە یەکتری جیاوازن بۆیە لە کاتی تووشبوونیان بە یەک نەخۆشی نیشانەگەلی جیاواز دروست دەکەن. هەموو کات جۆرە پرۆتۆکۆلێکی هەبوو کە چۆن هەر جۆرە نەخۆشییەک بە گوێرەی لایەنی زانستی چارەسەر دەکرێت، قەت نەمدیت بڵێت: ئەو قسەیەت هەڵەیە و تەواو نییە بەڵکو هەموو کات ئەگەر ڕایەکی زانستیت بگووتبا یەکسەر داوای ئەوەی دەکرد کە پشتت بە چ بەستووە و ئەو کتابەم لۆ بهێنە کە خیندیتەوە، دەبووایە کە کتابەکەت بۆ هێنا بووایە ئەگەر وانەبووایە هیچ کات قسە وەرنەدەگیرا. ئەو هەڵسوکەوتانەی پسپۆڕە نوێیەکە هەندەکیتر زانیاری بۆ زیاد کردم، بەوەی: کە جارێک یەک لە پزیشکەکانی ددان هات بۆ ئەوەی چارەسەری بۆ بنووسم لەبەر ئەوەی نەخۆشی هەبوو، ئەو کاتیش یەک لە پزیشکە پسپۆڕەکان لەوێ بوون. بۆیە داوام لەو پزیشک پسپۆڕە کرد، کە ئەو پزیشکەی ددان برادەری منە و ئێستا نەخۆشە ئەگەر توانای بینینی هەبێت. ئەوە بوو، ئەویش ڕەزامەندیدا کە پزیشکە نەخۆشەکە ببینێت بەڵام کە چارەسەری بۆ نووسی دیتم یەک لە دەرمانەکان بە جەمی هەڵە نووسی، وە ئەو کات نەدەبوو دەنگ بکەم؟! بۆیە: دوای دەست خۆشی لێکردن لەوەی کە نەخۆشەکەی بۆ بینیووم، چوومە دەرەوە. بە پزیشکەکەی ددانم گۆت، لێرە کەمێک چاوەڕێ بکە و هەر ئێستا دەچمە دەرمانخانە و دەگەڕێمەوە، پزیشکەکەی ددان زۆر داوای کرد کە ئەمن نەچم و بە خۆی دەچێت، ڕێگام نەدا و چووم. لێرەدا دوو ئیشم دەکرد: یەک جەمە هەڵەکەی دەرمانەکەم چاک دەکردەوە، وە ئەویتر ئەوە بوو پزیشکەکەی ددان لە لایەنی کۆمەڵایەتییەوە بەوەی ئەژمارد دەکرد کە لەبەر ئەو، ئەو هەموو ئەزیەتەم خواردووە. دەرمانەکەم بۆی هێنا و جەمە ڕاست و دروستەکەم بۆی دیاری کرد، وە پزیشکەکەی ددان ڕۆیشت. بۆ بەیانی دواتر کتابی پزیشکی (داڤیدسۆن)م هێنا، کتابەکەم کردەوە و تەواو دەربارەی دەرمانەکە بۆ چارەسەری نەخۆشییەکە و جەمەکەی خیندمەوە و دڵنیا بووم کە ئەوەی من کردوومە ڕاست بووم، چاوەڕێ بووم هەتا ئەو پزیشکە پسپۆڕە بەڕێزە تەواو نەخۆشەکان دەبینی! کە تەواو بوو، هاتە هۆدەی پزیشکان. لەوێ چەند پزیشکێکی نیشتەجێی خولاو (موقیم) لەوێ بوون، ئێ خۆناڵێم جەناب ئەتۆ هەڵە بوویت؟! نەخێر، بەو شێوەیە قەت قەبووڵ نییە. بۆیە چوومە لای و داوای ئەوەم لە جەنابیان کرد کە پەرەگرافێک لەو کتێبە بە زمانی ئینگلیزییە و تەواو تێیناگەم ئەگەر حەز بکات بە یەکەوە بیخینینەوە یان بۆی بخوێنمەوە و ئەو بۆم باس بکات؟! خۆ ئەمنیش بەوە ناسرا بووم کە لە دوو خیندنەوە و نەخۆشانم. هەر دەمم کردەوە و گۆتم: لەو پەرەگرافە ناگەم!! گۆتی: بیهێنە. کتێبەکەم لەبەر دەستی دانا و بە ئەنگووستی شادەی گۆتم: ئا، ئەو پەرەگرافەیە. کە هەمووی خیندەوە، سەری خۆی کێل کردەوە و گۆتی: مەلعون تێگەیشتم!! ئەمنیش قەلاقووپم لێکرد و لێک تێگەیشتین. ئەوە وای کرد بوو، کە: تەواو بڕوام بە خۆ بۆ دروست بێت. هەموو کاتیش ئەو لە ناو خەڵکی بە سەر منی داهەڵدەدا و باسی ئەوەی دەکرد: کە عەودالی فێربوونی زانستی پزیشکییە. وەکی ئەو پزیشکە پسپۆڕە نوێیەم دیت، پڕ بە دڵ حەزم دەکرد کە شاگردی زۆر لە پزیشکە پسپۆڕەکان بکەم، وە هەر مانگە لای یەکێک دەوام بکەم بەڵام لەبەر ئەوەی لەگەڵ ئەو پزیشکە پسپۆڕەی کە بە ناوی (مام) بانگم دەکرد لە یەک ڕاهات بووین، بۆیە: هەر لای ئەو مامەوە، وە بەینی خۆشمان بێت کەس نەدەهاتە لای ئەو پزیشکە پسپۆڕە چونکە نەخۆشی زۆر بوو.



تەندروستی و ئیسلام:

لە حیکمەتەکان و سوودەکان و مەبەستەکانی نوێژی جومعە و جەماعەت

د.ئازاد موستەفا مەحمود ـ بیمارستانی ڕزگاری فێرکاری



ئەمانەی لە دوو ژمارەی پێشووی گۆڤاری پزیشک و لەو گۆشەیە باسکران؛ هێندێک بوون لە سوودەکانی نوێژ لە هەردوو لایەنی ئۆرگانی و سایکۆلۆجییەوە.. فەزڵی نوێژیش لە ئیسلامدا هەر بە تەنێ نوێژکەر خۆی ناگرێتەوە؛ کە: هەست بە شوێنەواری دەکا لە هەموو لایەکانیەوە؛ بەڵکو دەگاتە کۆمەڵیش. ئەوەتا ئیسلام داخوازی دەکا بۆ بانگەواز کردن بۆ نوێژی بە کۆمەڵ و تەنانەت بە پێویست {فەرزی} داناوە یەک جار لە حەفتەدا بەلای کەمەوە و .. داوای کردووە لە هەر پێنج فەرزاندا بە جەماعەت بەرپا بکرێ.. کە مەبەست لەمە ئولفەت پەیدا کردنە لە نێوان موسڵماناندا و پتەو کردنی شیرازەکانی خۆشەویستی نێوان موسڵمانان، وە چاودان لە کاروباری گشتی خەڵک. تەنانەت ئەگەر بێتو موسڵمان بکەونە تەنگانەیەک {الصلاة الجامعة} ڕادەگەیەنن، وە بۆ خوا پەرستی و ئینجا ڕاوێژ کۆیان دەکاتەوە.. ئەمە و هێ لەوەی لە کۆبوونەوەی موسڵمانان لە نوێژی بە جەماعەت کارێکی گەورە دەکاتە سەر ئامادە کردنی کۆمەڵێکی ڕێکوپێکی یەکسان؛ کە: وەک یەکسانیان لە ڕیزەکانی نوێژ ئاوا یەکسان بن. هیچیش وەکو نوێژی بە کۆمەڵ ڕێگا نییە بۆ گەشەپێدانی خەسڵەتە چاکەکان.. چونکە ئەم کۆمەڵەی ناو مزگەوت کەو جودان لە پۆشاک و دەوڵەت و تەمەن هەموویان لە ڕیزێکا ڕیز بوون پێشەوایان پێشیان دەکەوێ بۆ نوێژ، کە: ڕەنگە کەمترینیان بێ لە شانوشەوکەت و لە هەموشیان هەژارتر بێ. ئەم وێنەی نوێژی جەماعەتە چەندان جار سەرنجی غەیرە دینانی بۆ خۆیان ڕاکێشاوە کاتێ بۆ یەکەم جار ئەمەیان دیووە؟ چەندیش بووەتە هۆی ڤەکۆڵینەکانیان لە دینی ئیسلام و ئیسلام بوونی زۆرێک لە نەتەوە و میللەتە جوایەزەکان؛ ئەمەیانە ئەو نوێژەی ئیسلام داوای کردووە. پاکوتەمیزیەکی ڕواڵەت بە شۆردنی ئەندامەکان پێنج جاران لە ڕۆژێکدا .. وە هەروەها پاکوخاوێن ڕاگرتنی ناواخن و ناخی خۆ بە خۆ تەسلیم کردنی تەواوەتی بۆ خواوەند لە هەموو کاتێک لە کاتەکاندا لە ڕۆژدا. کە بریتییە لە تەکبیر لێدان و تەسبیحات و یادی بەزەیی و دلۆڤانییەکانی خواوەند و فەزڵەکانی و پاڕانەوە بۆ ڕاستە ڕێ بوون. نوێژی ئیسلامان وێڕای پاکوتەمیزی و یاد و پاڕانەوە، وەرزینێکی لاشەییە بەوەی مرۆڤ پێی ڕادەبێ لەو جوولانانەی هەموو بەشەکانی لەشی دەگرێتەوە و وادەکا چالاکی و بزاڤی نوی بێتەوە و تەمەڵی و تەوەزەلی لێ لادا.. هەروەها وەرزینێکی ڕەوانی {روحی}یە بەوەی؛ کە: تەواوی تەوەکولی لە سەر پەروەردگار دەبێ.. هەر گا بەیان بێ و ڕۆژ بگاتە نیوە و عەسر دابێ و ڕۆژ ئاوا بێ و کاتی خەوتنان هات بە هێمنی و خامۆشی. هەروەها نوێژ بەرپا کردن بانگهێشتێکە بۆ دونیا و دین.. کە: بریتییە لە کۆبوونەوەی تاک بە کۆمەڵ بۆ بەرژەوەندی دونیای.. وە پەیوەندی دابەستنە دەگەل یەزدان بۆ بەرژەوەندی ئاخیرەت و دونیایەکەی.. {الذین یقیمون الصلاة و مما رزقناهم ینفقون. اولئک هم المؤمنون حقا لهم درجات عند ربهم و مغفرة و رزق کریم} صدق الله العظیم، سوورەتی {الانفال} ئایەتی {سێ و چار}.



ژێدەر:

فریضة الصلاة. تالیف: عبدالرزاق نوفل.

ئێمە و ئێوە:

هەموو خوێنەرە خۆشەویستەکان ئاگادار دەکەینەوە؛ کە: گۆڤاری پزیشک کە تاکە گۆڤاری پزیشکی پسپۆڕی کوردییە لە کاتی ئێستادا و لە هەموو شار و شارۆچکەکانی کوردستان و ناوچە کوردستانییەکانی دەرەوەی دەسـەڵاتی هەرێم دەسـت دەکەوێت. گۆڤاری پزیشـک گۆڤارێکی مانگانەیە بەڵام بە هۆی ئەو بارودۆخـە ئابوورییەی کە هەنووکە بەرۆکی کوردسـتانی گرتووە؛ ئەوە ماوەیەکـە هەر دوو مانگ جارێک دەردەچێت. وە هەر گرفتەک لە گەیشتنی گۆڤاری پزیشک لە هەر شار و شارۆچکەیەک هەیە یان لە ڕووی نرخەوە بە زیاتر لە نرخی ئاسـایی بفرۆشـرێت؛ ئەوا: حەز دەکەین کە ئاگادارم بکەنەوە و پەیاممان بۆ بنێرن؛ هەتا بتوانین بە باشترین شێوە هەموو مانگێک بگات بە دەستی خوێنەران. هاوکاری و هاویەشیتان لە پێشخسـتنی گۆڤاری پزیشـک؛ مانای وایە کە: ڕۆڵ دەبینیت لە بڵاو کردنەوەی هۆشـیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی و دروست کردنی دەوروبەری تەندروست.

خوێنەرانی گۆڤاری پزیشک و گۆڤاری پزیشک

خوێنەرانی خۆشەویسـت ئـاگادار دەکەینەوە؛ کەوا: هەر کـەس و لایەنێک ئارەزووی ئـەوەی هەیە؛ کە: یارمەتی ماددی و مەعنەوی گۆڤاری پزیشـک بدات لە پێناو بەردەوام بوونی وەکو تاکە گۆڤاری پسـپۆڕی پزیشکی لە کوردسـتاندا دەتوانێت پەیوەندی بگرێت لە ڕێگای ژمارەی تەلەفۆنی سەرنووسـەر {07504558217} یان بە هۆی پۆسـتی ئەلیکترۆنی سەرنووسـەر { azadmantik@yahoo.com}؛ هەموو دەم گۆڤاری پزیشـک و ئەو دەسـتە پزیشکە پسـپۆڕییەی؛ کە: ئەو تاکە گۆڤارە پسپۆڕە پزیشکی و تەندروسـتییەی کوردسـتان کە بە زمانی کوردی دەردەچێـت؛ پەیمان نوێ دەکاتەوە کە بـەردەوام بین لە خزمـەت گەیاندن بە هاوولاتییانی کوردسـتان و کـوردی زانان و ئەو کەسـانەی بە کوردی دەدوێن. وە هەموو خوینەران دەتوانن؛ کە: یارمەتیدەر بن لە زیاتر بڵاو بوونەوەی گۆڤاری پزیشک؛ وە بەتایبەت کە زۆربەی ئەو بابەت و باسانەی لەو گۆڤارە دەکرێت بابەتی تەندروسـتی و پزیشـکیین و لە لایەن کەسـانی تایبەتمەندی ئەو بوارانە دەنووسرێن و بڵاو دەکرێنەوە و بە سەرپەرشتیاری پزیشکی پسپۆڕەوە دەبێت؛ هەر بۆیە: ئـەو گۆڤارە {گۆڤاری پزیشـک} گۆڤارێکی متمانەدارە و پێویسـت دەکات؛ کە: هەمووان هەوڵی بەردەوام بوون و زیاتر بوون و زیاتر بڵاو بوونەوەی ئەو گۆڤارە بدەن.

هەموو ژمارەکانی گۆڤاری پزیشک

خوێنەرانی گۆڤاری پزیشـک ئاگادار دەکەینەوە؛ کە: هەر کەس حەز بە دەسـتکەوتنی هەموو ژمارەکانی گۆڤاری پزیشـک دەکات؛ هەر لە ژمارە {سفر}ەوە هەتا ژمارە {پەنجا}؛ ئـەوا: دەتوانن هەموو ژمارەکان وە دەسـت بێنن لە دوو توێـی بەرگێکی جوان و تەجلید کراو. وە هەموو ژمارەکان و بە تەجلید کراوی و لە هەر شوێنێک لە کوردستان و لە ناوچە کوردسـتانییەکانی دەرەوەی دەسەڵاتی هەرێم دەتوانن پەیوەندی بگرن بە ژمارەی مۆبایلی سەرنووسـەر {07504558217}؛ وە یان لە ڕێگای پێگەی ئەلیکترۆنی و بە ئیمێلی سەرنووسەر {azadmantik@yahoo.com}. وە یان دەتوانن لە ڕێگای سندوقی پۆسـتە بە ژمارەی {0845/13}؛ نامەکانتان بنێرن و هەموو ژمارەکان وەدەست بێنن. وە هەروەهـا ئـەو خوێنەرە بەڕێزانەی؛ کە: هەر دانەیەک یـان چەند دانەیەک لە گۆڤاری پزیشـکیان کەمە یان نییەتی؛ وە حەز بە دەسـت کەوتنی دەکات؛ ئەوا: دووبارە دەتوانن پەیوەندی بە ئەدرەسی سەرەوە بکەن و ئەو ژمارەیەی یان ژمارانەی داوای دەکەن؛ بۆیان: دەنێرین؛ وە لە هەر جێگایەک بێت لە کوردستان.

ڕێکلام لە گۆڤاری پزیشک

هەموو پزیشک و دەرمانخانە و سەنتەرە پزیشـکییەکان؛ دەتوانن لە گۆڤاری پزیشک ڕێـکلام بکەن و ئـاگاداری خۆیان تێدا بڵاو بکەنـەوە. هەموو ئەو پزیشـکە بەڕێزانەی؛ کـە: ئەندامـی سـەندیکای پزیشـکانی کوردسـتانن؛ وە بڕوانامـەی کار کردنیـان هەیە لە کوردسـتان مافـی خۆیانە ڕێکلام بۆ نۆرینگەکەیان بکەن و باشـترین هۆکاری ڕێـکلام کردنیـش؛ بێگوومـان: گۆڤـاری پزیشکە. هەموو ئەو دامەزراوە تەندروستی و سەنتەر و مەڵبەندە تەندروستییانەی کە لە حکومەتـی هەرێم باوەڕ پێکراون دەتوانن لە گۆڤاری پزیشک ڕێکلام بکەن؛ وە لەو ڕووەوە هاوکاریان دەبین. هەر بۆیە: هەموو ئەوانەی کە نیازی ڕێکلام کردنیان لە گۆڤاری پزیشک دەتوانـن پەیوەندی بگرن لەگـەل گۆڤاری پزیشـک لە ڕێگای سەرنووسـەر بە زەنگ لێـدان و پەیوەندی کردن بە ژمارە مۆبایلی: {07504558217}؛ وە یان دەتوانن لە ڕێگای پۆسـتی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر: { azadmantik@yahoo.com}؛ وە یان بەناردنی نامە بۆ سـندوقی پۆستە {0845/13}. وە بۆ زانینی هەموو لایەک لـە کاتی ئێسـتادا گۆڤاری پزیشـک تاکە گۆڤاری پسـپۆڕی پزیشـکی کوردییە و لە هەموو شار و شـارۆچکەکانی کوردستان و ناوچە کوردستانییەکانی دەرەوەی دەسەڵاتی هەرێم دەست دەکەوێت.

پزیشک و خەڵک

پێشنیارێک

لەبەر ئەوەی؛ کە: لە کوردستان کەرتی گشتی و کەرتی تایبەت لە یەکتری جوودا نەکراونەتەوە و زۆر جار کەرتی گشتی بە قوربانی کەرتی تایبەت دەکرێت؛ وە زۆر پشکنین و دەرمان و ئەرک و دەستی کاری بەفیڕۆ دەچێت؛ هەر بۆیە: بە هۆی ئەو بارودۆخە نالەبارەی ئابووری کە لە هەنووکەدا بە سەر ناوچەکە و هەرێمی کردستان داهاتووە؛ دەکرێت کە: چەند هەزار هاووڵاتییەک بکرێت بە عاید و ژێر سەرپەرشتی یەک تیمی پزیشکی؛ وە ئەو تیمە لە {چەند پزیشکێک و چەند کارمەند و چەند بەردەستێک}ی خەستەخانە حکومییەکان پێک بێت. بە جۆرێک؛ کە: هیچ کەس یەکسەر چارەسەری بۆ نەکرێت بەڵکو سەرەتا لە هەر وەختێک بێت دەبێت ئەو تیمە پزیشکییە ئاگادار بکرێتەوە و ئەوان زانیاری تەواویان دەربارەی هەبێت و هەر لە ژێر سەرپەرشتیاری ئەوان ڕێنمایی بکرێت بۆ چارەسەر کردن و وەرگرتنی دەرمان.

هەنووکە؛ دەبینین کە: کەسانێکی زۆر کات و ئەرک و دەرمان و پشکنینی کەرتی گشتی بە فیڕۆ دەدەن؛ وە نەخۆش کە لە بواری پزیشکی و تەندروستی و فەرهەنگی نەخوێندەوار و کۆڵەوارە ئەو دەچێت بۆ خەستەخانە و چارەسەری خۆی دەکات و ئەمڕۆ لەم خەستەخانە یان بنکە تەندروستییە و یەک بار پشکنین و دەرمان و چارەسەری بۆ دەکرێت و ڕاناوەستێت و بۆ سبەینێ و بەیانی سەردانی خەستەخانەیەکیدی دەکات و بە هەمان پشکنین دەکات؛ وە لە ئێوارەکەش سەردانی نۆڕینگەی پزیشکی پسپۆڕ دەکات. دەکرێت: بۆ کەمکردنەوەی زیان و زەرەری ماددی و مەعنەوی و تێچوون و کەمکردنەوەی زیانی دەرمان و بە هەدەر نەدان و ماندوو نەکردنی ستاف و کارمەندی نەخۆشخانە؛ وە هەروەها بەرگرتن لەوەی کە هاووڵاتی ئێمە بازرگانی و تیجارەتی پێوە بکرێت؛ دەکرێت کە: هەر هاووڵاتییەک مانگانە یەک هەزار دینار بدات، واتە: خێزانی دوو کەسی تەنیا دوو هەزار بدات و لە کۆتایی مانگ پارەکە کۆ بکرێتەوە و لە سەر ئەو تیمە پزیشکییە دابەش بکرێت. وە بۆ هەر تیمێکی پزیشکی، بۆ نموونە: چەند هەزار خێزانێک دابنرێت کە ئەگەر ئەوە پیادە بکرێت هەم هاووڵاتی قازانج دەکات؛ وە هەم کارمەند و ستافی پزیشکی؛ وەهەروەها قەرەباڵغی و ژمارەی زۆر ی نەخۆشەکان لە خەستەخانەکان کەم دەبێتەوە؛ وە تێچوونەکان کەم دەبێتەوە.

ئەوە جگە لەوەی؛ کە: ئەگەری دەرکەوتنی هەڵە لە پشکنینەکان و چارەسەرییەکان کەم دەبێتەوە؛ وە بەگشتی هاووڵاتی و دەسەڵات قازانج دەکەن. وە کاردانەوەی لە سەر بارودۆخی تەندروستی وڵات دەبێت، وە دەبێتە هۆی دروست بوونی دەوربەری تەندروست و کارا بوونی سیستەمی تەندروستی وڵات.

دام و دەزگا تەندروستییەکان و ئاوارەکان

ئەوەی؛ لە هەنووکەدا لە دام و دەزگا تەندروستییەکانی هەرێمی کوردستان بەرچاو دەکەوێت؛ ئەوەیە کە: ژمارەیەکی بەرچاو لە نەخۆشی ئاوارە بەتایبەت ئاوارەی عەرەب و سووری لە هەموو شار و شارۆچکەکانی هەرێم هەن و بە بەردەوامی سەردانی سەنتەر و بنکە و خەستەخانە و مەڵبەندە تەندروستییەکان دەکەن، وە کاریان بۆ دەکرێت. هاتنی ئەو ژمارە زۆرە لە ئاوارەکان بۆ هەرێمی کوردستان وا پڕ بوونی ئەو دام و دەزگا تەندروستییانە کاردانەوەی لە سەر خزمەتگوزاری تەندروستی بووە؛ کە: پێشکەش بە هاووڵاتییانی هەرێمی کوردستان دەکرا و دەکرێت.

ئەوەی شایانی باسە؛ ئەوەیە کە: لەگەل هاتنی ئەو ژمارە زۆرەی ئاوارەی عەرەب و سووری توانا و دەستی کار و تێچوون و کارامە و هەبوونی دەرمان و پێداویستی پزیشکی هەروەکو کۆنە، وە زیاتر نەکراوە؟ وە لەگەل ئەوانەش ژمارەیەک لەوانەی کە ئاوارەی کوردستان بوون؛ ئەوا: پزیشک و کارمەندی تەندروستیین؟ وە لەگەل ئەوەی دەستی کاری پزیشکی {فەرمانبەرانی کەرتی تەندروستی} هەرێمی کوردستان بە هۆی تەنگژەی ئابووری ماوەیەکی باشە تەنانەت مووچەیان وەرنەگرتووە و لە خۆیدا کوردستان لە پێش هاتنی ئاوارە عەرەبەکان خزمەتی تەندروستی وەکو پێویست و ئامانج نەبووە؟ وە لەگەل ئەو ئاوارانەش ژمارەیەکی بەرچاو پزیشک هاتوون، وە بە پێچەوانەی فەرمانبەرانی هەرێم ئەوان مووچەیان هەیە و بژێوی ئاوارەیی وەردەگرن.

بۆیە: دەکرێت؛ کە: وەزارەتی تەندروستی سوود لە دەستی کار و پزیشکە عەرەب و ئاوارەکان وەربگرێت و بنکە و مەڵبەندی تەندروستی تایبەت بەو ئاوارانە بکاتەوە و لەوێ چارەسەری پزیشکی و خزمەتگوزاری پزیشکیان پێشکێش بکرێت.



بۆ خاوەن شەهید



کامیل ژیر

ئەی ژنی شۆخی ڕەش پۆشی خەفەتبار
ئەی دەسی خەم لە ژێر گرتووی چەنەی لار
ئەگەر خوشکی شەهیدی، ڕۆڵە گوژراو
ئەگەر خوێنی دەزگیرانت ڕژێنراو
نارەوایە چاوت دابێ بە گریان
ئەو گۆنایە بڕاکێنیت بە لێدان
ئەم نیشتمانە دێرینە لەمێژە
گلۆڵەی بەختی نەهاتی لە لێژە
ئەی ژنی شۆخی ڕەشپۆشی خەفەتبار
نە بەرگی ڕەش چارە سازە نەخەم کار
هەتا گۆشتی کولمەکانت هەڵکەنی
دوژمنت زیاتر ئەکەی شاد و خەنی
وا مەزانە دەستەوستانی خەمی
تۆ مرۆڤ و تۆ فریشتەی بەرهەمی
نیشتمان چاوی لە تۆیە بۆ ڕۆڵە
لە جێگەی یەک دەی بدەیتێ بۆ تۆڵە
بە گەشبینی لادە فرمێسکی چاوان
منالی تر بێنە بۆ ڕیزی لاوان
بە باوەڕی کوردایەتی گۆشیکە
بۆ ڕێبازی ئەو شەهیدە خۆشیکە
ئەی ژنی شۆخی ڕەش پۆشی خەفەتبار
نا شەهید ئەمرێ لە جێدا دەردە دار
خەم و بەرگی ڕەش فڕێدە فریشتە
شەهید جێگەی دلی ئێمە و بەهەشتە

سلێمانی: 1987
لە کۆڕێکی وێژەییدا لە دهۆک خوێنرایەوە

کلینیکی پزیشکان





هەروەک لە سەرەتای دەرچوونییەوە گۆڤاری پزیشک بەڵێنی ئەوەی دابوو کە ببێتە پردی پەیوەندی نێوان پزیشکان و پزیشکان، و هەروەها پردی پەیوەندی نێوان پزیشک و نەخۆش. هەر بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجە لەمەو دوا گۆڤاری پزیشک چەند لاپەڕەیەک بۆ ڕێکلام بۆ تۆڕیگەی پزیشکە بەڕێزەکان تەرخان دەکات، هەتا هاووڵاتی کوردی و کوردی زانان ئەگەر بەدوای هەر پسپۆڕییەک بگەڕێن، ئەوا: لە ڕێگای ڕووپەڕی گۆڤاری پزیشک بیبیننەوە و سەردانی ئەو پزیشکە بەڕێزە بکەن، و تەنانەت بۆ ڕاوێژ پێکردنیش ئەدرەس و ناوونیشانی تەواوی پزیشکان بکەوێتە بەر دیدی خوێنەران و یەکسەر نەخۆش و پزیشک پەیوەندی بە یەکتریەوە بکەن.

ماوەکی زۆرە لە هەموو ئەو شار و شارۆچکانەی کە گۆڤاری پزیشکی تێدا بڵاودەبێتەوە خەڵکی پەیوەندیمان پێوە دەکەن و داوای پسپۆڕی لە بوارێکی دیاری کراو دەکەن یان داوای ناو و ئەدرەسی پزیشکێکی پسپۆڕ دەکەن، هەر بۆیە: بوونی چەند لاپەڕەیەکی تایبەت بە ناو و ناونیشان و ئەدرەسی پزیشکان کارێکی پێویست و نوێیە لە ڕۆژنامەگەری پزیشکی کوردی، و هەروەها برەودانە بە زانست و زانیاری و سەقامگیر بوونی یاساو ڕێسا پزیشکییەکان و تەندروستییەکان لە هەرێم و لە وولاتدا.

هەر بۆیە، هەموو پزیشکان و دەرمانخانە و مەڵبەندە تەندروستییەکان و خەستەخانە و نەخۆشخانەکان و دەزگاکانی فرۆشتنی کەرەستەو ئامێرە پزیشکییەکان و هەموو بابەتێکی پزیشکی پەیوەندی بە بەشی ڕێکلامی گۆڤاری پزیشک لە ڕێگای ژمارە تەلەفۆنی: (٠٧٥٠٣١٩٨٠٠٨)ەوە بکەن..

یان بەڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر:
(azadmantik@yahoo.com)

یان لە ڕێگای پێگەی گۆڤاری پزیشک لە فێسبووک:
(pzishkmagazine)

یان لەڕێگای سایت و پێگەی ئەلیکترۆنی گۆڤاری پزیشک
(www.pzishkmagazine.com).



ئەو نەخۆشییانەی لە ڕێی سێکسەوە دەگوازرێنەوە

ئەو نەخۆشییانە؛ کە: پێشیان دەووترێت: نەخۆشییە زوهرییەکان {الامراض الزهرية} بە هۆی بەکتریاکان؛ ڤایرۆسەکان و کەڕووەکان لە ڕێی پەیوەندی سێکسییەوە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیدی دەگوێزرێنەوە. دیمەنی {ڕواڵەتی}؛ ئەم نەخۆشییانە بە تێپەڕینی کات گۆڕانی بە سەردا هاتووە. پێشان بەتایبەتی خۆی پێشان دەدا لە نەخۆشیی زوهری {سفلس}، سەیەلان، برینی نەرم، ..هتد. وەلێ؛ لەمڕۆدا باووترین نەخۆشیی سێکسی {المتدثرة} و {الحلا التناسلی} و {المشعره} و {ئایدز = AIDS} و وەرەمە زاووزێییە بالووکەییەکانن؛ کە: وەرەمی {گرێ}ی بچووک بچووکن؛ کە: دژوار {خبیپ} نین و بە هۆی ڤایرۆسەوە سەر هەڵدەدەن. ڤایرۆسی هەوکردنی جەرگ جۆری (B)، لێکڤەگری پترە لە ڤایرۆسی ئایدز؛ وە زۆر بە خێرایی لە ڕێی سێکس کردنەوە تەشەنە دەکەن. دەکرێ؛ سەرنج بچێ بۆ نەخۆشی سێکسی بە هەبوونی نیشانەگەلی {وورژانێکی شوێنەکی و داخوران، سووربوونەوە، دەرچوونی کێم و زووخاو لە زێ، سووتانەوە یان زوورانەوە لە ڕێڕەوی میز}، بەڵام دەکرێ نەخۆشییەکەی پەرە بگرێ و وای لێ بێ بە دژواری بێتە چارەسەر کردن بەتایبەتی لە ژنانا؛ پێتڤییە چارەسازی نەخۆش زوو بکرێ ئەگینا نەخۆشەکە نەزۆک دەبێ.

ژێدەر: موسوعة القرن. لاروس.

د. ئازاد موستەفا



مۆریس تیلیت؛ پاریزانەکی بەناوبانگی وەرزشی زۆرانبازی بوو و خەڵکی وڵاتی ڕووسیا بوو. لە ساڵی {1903ز} لە دایک بوو؛ وە دواتر دوای شۆڕشی ئۆکتۆبەر لە ڕووسیا لەگەڵ باوک و دایکی ئاوارەی فەرەنسا بوون؛ و باوکی ئەندازیاری سکەی شەمەندەفەر بوو. کە موریس گەیشتە تەمەنی حەڤدە ساڵی؛ بۆ یەکەم جار هەستی بە گەورەبوونی پەلەکان و دەستی کرد. لە منداڵی مۆریس دەموچاوێکی فریشتەیی و جوانی هەبوو؛ و زۆر خۆشەویست بوو. دوای تەمەنی حەڤدە ساڵی؛ وە ئەو گۆڕانەی بە سەر دەموچاوی داهات و گەورە بوو. دوای ئەوەی سەردانی پزیشک کرد؛ وە بە نەخۆشی {زەبەلاحی} دیاری کرا و ووردە و ووردە سەر و پەلەکانی گەورە بوون و شێوەیەکی دیاری کراوی وەرگرت. سەرەتا مۆریس دەیەویست ببێت بە پارێزەر بەڵام بە هۆی ئەم نەخۆشییەوە ڕووی کردە کردنی وەرزشی زۆرانبازی کرد؛ وە لە ساڵی {1937ز} چووە ئەمریکا و لەو وەرزشەدا بەشداری کرد؛ وە بووە بە پاڵەوانێکی دیاری ئەو وەرزش و یارییە. وە لە هەردوو پاڵەوانی ساڵەکانی جیهانیی ساڵی {1942ز و 1944ز} پاڵەوانی ئەو پاڵەوانیەی بەدەست هێنا و بە {فریشتەی فەرەنسی} ناودار بوو. وە بە هۆی ئەوەی؛ کە: دەموچاوێکی بەرچاو و دیاری کراو و جیاوازی هەبوو؛ ئەوە بوو لە فیلیمی کارتۆنی {شیریک} بەرجەستە کرا. مۆریس تیلیت لە تەمەنی پەنجا ساڵی؛ وە لە ساڵی {1954ز} بە نەخۆشی دڵ کۆچی دوایی کرد.

